Giảng giải Kinh Đoạn Giảm (Mahasi Sayadaw; TK Pháp Thông dịch)

Nikaya — bài lẻ & đối chiếu

GIẢNG GIẢI

KINH ĐOẠN GIẢM

-HT Hộ Tông -HT Hộ Nhẫn Cùng các Bậc Trưởng Lão PGNT

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa (Thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, đấng Chánh Biến Tri.)

Giảng Giải

Kinh Đoạn Giảm

Thiền Sư Mahāsi Sayādaw

TK Pháp Thông dịch

Namo Tassa, Thành Kính Đảnh Lễ

Bhagavato, Đức Thế Tôn,

Arahato, Bậc A-La-Hán,

Sammāsambuddhassa. Đấng Chánh Biến Tri.

Giảng Giải Kinh Đoạn Giảm

Người đệ tử Phật chân chính phải là người có ít sự ham muốn (thiểu dục). Người ấy phải biết vừa lò ng với những gì mì nh có và cố gắng để giảm bớt những phiền não. Không chỉ ít ham muốn đối với những của cải vật chất, người ấy cò n ít muốn nói hay thậm chí không muốn nói về những thành tựu của mình trên phương diện nghiên cứu kinh điển và hành thiền. Người ấy luôn giữ kín những sở học và sở đắc tâm linh của mì nh. Một vị Thánh đích thực không bao giờ tiết lộ những sở đắc tâm linh của mì nh dù vị ấy rất muốn chia xẻ nó với người khác. Chỉ những kẻ lừa đảo hay giả tu mới tự nhận mì nh là một bậc Thánh hay một bậc A-la- hán. Tri túc cũng là một đức cần thiết cho sự phát triển tâm linh. Bạn phải biết vừa lò ng với những gì mì nh có, dù vật đó tốt hay xấu. Cần thiết không kém là nỗ lực để làm giảm bớt những phiền não (kilesa) của bạn. Việc rèn luyện bản thân để đạt đến mục tiêu này tạo thành chủ đề của bài Kinh Đoạn Giảm (Sallekha Sutta). Bài kinh rất hữu ích cho những người hành thiền cũng như không hành thiền; có thể nói nó hữu ích cho tất cả những ai mong muốn vượt qua những dục vọng bất thiện và trau dồi những ước mơ tốt đẹp.

Mahāsi Sayādaw 1

Những Câu Hỏi của Trưởng Lão Cunda

Một thời Đức Phật ngụ tại Kỳ Viên tịnh xá, lúc bấy giờ Trưởng lão Mahā Cunda, một bậc Thánh A-la-hán và là em trai của ngài Xá-lợi-phất, nhập vào một trạng thái tâm siêu việt gọi là Thánh Quả Định (phala samāpatti). Thông thường, khi không có điều gì khác để làm, như đàm luận pháp hay thuyết pháp, các vị A-la-hán sẽ dùng thời giờ của mình để nhập vào một trong những thánh quả định này. Đôi khi vị ấy trú trong Diệt Thọ Tưởng Định (nirodhasamāpatti), một định chứng ở đây tất cả những hoạt động của tâm tạm thời ngưng lại. Hoặc vị ấy cũng có thể nhập vào A-la-hán Thánh Quả Định, một định chứng giữ cho vị ấy an trú trong sự tịch tịnh của Niết-Bàn. Sau khi trải qua trọn ngày trong trạng thái tâm này, vào buổi chiều Trưởng lão Cunda đi đến Đức Phật, sau khi đảnh lễ Đức Thế Tôn, Trưởng lão đã hỏi câu hỏi sau. “Bạch Đức Thế Tôn, có rất nhiều quan kiến sai lầm liên hệ đến ngã luận thuyết (atta) hay thế giới luận thuyết (loka). Bạch Đức Thế Tôn, liệu một vị Tỳ-kheo có thể xua tan được những quan kiến sai lầm này hay hoàn toàn từ bỏ được chúng ngay khi vị ấy bắt đầu tác ý đến chúng không?”

Câu Hỏi Cần Được Giải Thích

2 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Trước khi Đạo Phật xuất hiện, một chúng sinh được gọi là atta (tự ngã) hay loka (thế giới). Có ba thế giới, đó là, chúng sinh thế giới (sattaloka, thế giới của các hữu tì nh chúng sanh), hữu vi thế giới (saṅkhāraloka-thế giới hiện tượng), và không gian thế giới (okāsaloka, thế giới vật lý). Như vậy, về bản chất atta và lola muốn nói đến cùng một sự vật, đó là, một hữu tì nh chúng sanh.

Những Quan Niệm Sai Lầm Về Atta

Có số người xem thân xác vật lý này là atta (tự ngã) hay cái tôi, hay linh hồn. Chẳng hạn, khi họ co duỗi chân tay hay chuyển động chân tay họ tin rằng chính họ thực hiện những chuyển động ấy. Theo quan niệm này, atta với thân thể là một. Theo một số người khác, atta không chỉ là thân thôi mà atta bao gồm cả thân lẫn sự liên hệ của nó với thân, giống như sự liên hệ của cây với cái bóng của nó vậy. Sự chuyển động của bất cứ thân phần nào không phải do atta làm mà do thân, một vật thuộc về atta, làm. Sự chuyển động xảy ra đúng theo ước muốn của atta. Như vậy, quan niệm này đã đồng nhất atta với tâm. Lại có quan niệm khác cho rằng thân dựa vào atta giống như mùi hương dựa vào hoa mà có. Quan niệm này cũng xem tâm là một với atta.

Mahāsi Sayādaw 3

Một số người khác tin rằng atta gắn liền với thân. Theo họ, atta dàn trải khắp toàn thân, kích cỡ của nó tuỳ thuộc vào kích cỡ của của thân này. Họ nói rằng atta nằm lặng lẽ trong hốc của trái tim giống như ánh sáng của ngọn lửa đang cháy trong một bầu không khí êm đềm vậy. Những niềm tin như vừa kể được thể hiện rõ trong văn học cổ điển Ấn Độ, và những quan niệm tương tợ về linh hồn cũng được tì m thấy ở một số các quốc gia khác. Niềm tin vào tự ngã (atta) hay ngã kiến không thịnh hành trong một đất nước Phật Giáo như Miến Điện vì đạo Phật phản bác nó. Tuy nhiên vẫn có một số người tin vào sự hiện hữu của atta hay linh hồn (tiếng Miến: leipya) ở trong thân. Một

số phụ nữ Miến đã nói về việc linh hồn bị ma quỷ làm cho hoảng hốt hay linh hồn bị ma quỷ bắt đi như thế nào. Nhiều người cò n mô tả atta như một thực thể sống đi vào hay đi ra khỏi thân nữa. Có bốn loại ngã kiến (niềm tin nơi tự ngã) tập trung vào thân. Ngã kiến thứ nhất xem thân là tự ngã trong khi ba ngã kiến cò n lại đồng nhất tự ngã với tâm. Ba ngã kiến sau cũng có thể không liên quan gì đến tâm hoặc thân vì ngày nay những người tin nơi tự ngã khăng khăng cho rằng tự ngã không phải là thân cũng không phải là tâm. Bất chấp những phủ định này, niềm tin của họ cũng vẫn chỉ tập trung vào thân và tâm mà thôi. Tương tự, có bốn loại ngã kiến liên quan đến cảm thọ; ngã kiến thứ nhất đồng nhất tự ngã với cảm thọ, “Chính tôi

(tự ngã) cảm thấy đau. Chính tôi (tự ngã) cảm thấy hạnh phúc hay khổ đau”; ngã kiến thứ hai cho rằng tự ngã không là một với cảm thọ mà cảm thọ chỉ là thuộc tính hay vật sở hữu của nó (tức xem tự ngã có cảm thọ); ngã kiến thứ ba cho rằng cảm thọ nương vào tự ngã; và ngã kiến thứ tư cho rằng tự ngã nương vào cảm thọ. Cũng vậy, có bốn loại ngã kiến liên quan đến tưởng (saññā), bốn loại ngã kiến liên quan đến các hành (saṅkhāras) và bốn loại ngã kiến liên quan đến thức (viññāṇa). Tóm lại, có bốn loại ngã kiến tương ứng với mỗi trong năm uẩn và như vậy, chúng ta có cả thảy hai mươi loại ngã kiến (niềm tin vào tự ngã). Trong văn học Pāḷi những ngã kiến này được gọi là Ngã Kiến (attadiṭṭhi) hay Thân Kiến (sakkāyadiṭṭhi). Hàng phàm nhân thường không thoát khỏi những kiến chấp về tự ngã này. Cái khác duy nhất là một số bị nó thống trị trong khi số khác không chấp chặt vào nó mà thôi. Chỉ khi đạt đến Nhập Lưu Thánh Đạo (Sotapattimagga) chúng ta mới hoàn toàn thoát khỏi thân kiến này vậy.

Ở đây, loka (thế giới) là một từ khác trỏ tự ngã (atta). Có tám luận thuyết khác nhau về loka thịnh hành ở Ấn Độ thời Đức Phật. 1. Luận thuyết thứ nhất cho rằng loka hay atta bất khả hoại, nghĩa là nó tồn tại vĩnh hằng.

Đây là một loại thường kiến (sassatadiṭṭhi). Những người trung thành với luận thuyết này cho rằng mặc dù thân xác bị huỷ diệt vào lúc chết, cốt lõi hay tự ngã (atta) của nó không chịu chung số phận này. Atta sẽ chuyển sang một thân khác và tiếp tục tồn tại ở đó. Nó không bao giờ bị huỷ diệt. Quan niệm này hơi giống với niềm tin của một số người Miến không có kiến thức về Đạo Phật. Đối với họ, sự thụ thai đánh dấu việc đi đến của một con người trong bào thai người mẹ trong khi chết có nghĩa là sự ra đi của ngã thể ấy đến một nơi ở mới. Những người chấp chặt vào niềm tin này thường không hành thiền và do vậy họ không thể hy vọng có được những tiến bộ tâm linh. Niềm tin ấy quả thực là một chướng ngại lớn trên con đường đi đến Niết-Bàn. Cũng may nó không phải niềm tin vững chắc trong số những người Phật tử Miến Điện. Đa số người Phật tử Miến đều chấp nhận lời dạy của Đức Phật, rằng sự sống không có một cái ngã (atta) thường hằng, mà nó chỉ là một chuỗi nối tiếp nhau của nhân và quả hay của những trạng thái tâm-vật lý. Họ tin rằng tiến trì nh tâm-vật lý này chỉ chấm dứt khi

nhân của nó, tức những phiền não, đoạn diệt do chứng bốn giai đoạn trí (bốn thánh đạo trí) bằng thiền.

6 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Do đó, thường kiến của người Miến không đặt ra một sự đe doạ nghiêm trọng nào cho tiến bộ tâm linh. Mặc dù nó không ăn rễ sâu xa song người ta vẫn không thể loại trừ được nó cho đến khi trở thành một bậc Thánh Nhập Lưu. 2. Đối lại với thường kiến là đoạn kiến (ucchedadiṭṭhi). Theo kiến chấp này, ngã-thể chỉ hiện hữu cho đến khi thân hoại mạng chung, sau đó nó bị huỷ diệt. Thời Đức Phật chỉ một ít người chấp nhận quan niệm này, song ngày nay nó đang có được sự ủng hộ vì những người ngoài Phật Giáo đã đưa ra những lý lẽ nghe có vẻ rất hợp lý. Họ phản bác quan niệm về một cuộc sống tương lai trên cơ sở rằng sự hiện hữu của linh hồn không thể được chứng minh bằng những nghiên cứu theo lối kinh nghiệm. Chủ nghĩa đoạn diệt (của những người đoạn kiến) đã trở nên nổi tiếng và được nhiều người ưa thích có lẽ là nhờ nghệ thuật viết có sức thuyết phục của họ và ước muốn hưởng thụ trọn vẹn cuộc sống ngay trong hiện tại quá mãnh liệt của con người. Trong thực tế, không có linh hồn hay tự ngã bất tử cũng không có sự huỷ diệt hoàn toàn sau khi chết. Đạo Phật phủ nhận cái gọi là ngã-thể và chỉ nhì n nhận có một tiến trì nh tâm vật lý do quy luật nhân quả tạo điều kiện. Nói khác hơn chỉ

Mahāsi Sayādaw 7

có sự tương tục của nhân và quả như vô minh làm duyên cho hành-nghiệp (saṅkhāra), hành nghiệp đến lượt nó làm duyên cho thức tái sanh,...Chết không phải là một điều bí ẩn vì nó chỉ có nghĩa là sự tan hoại cuối cùng của cơ cấu tâm-vật lý vốn nằm trong tiến trì nh phân rã không ngừng mà thôi. Tuy nhiên, chết không phải là sự huỷ diệt. Do những phiền não và nghiệp tạo điều kiện tiến trì nh tâm vật lý lại diễn ra nối tiếp nhau không gián đoạn như trước ở một nơi mới và một cuộc sống mới. Tái sanh không phải là sự đầu thai của linh hồn cũng không phải là sự di chuyển của tâm và vật chất từ một kiếp sống này sang kiếp sống khác. Hiện tượng tâm-vật lý luôn luôn sanh và diệt không ngừng. Không phải nhãn-thức thấy và nhĩ-thức nghe. Mỗi tâm sanh lên ở một sát-na thích hợp và diệt liền ở đó. Tuy nhiên, vẫn có một mối liên quan nhân quả giữa bất kỳ hai đơn vị tâm liên tiếp nhau nào. Cũng vậy, cái chết huỷ diệt hoàn toàn tất cả sắc và tâm nhưng ngay đó phát sanh hiện tượng tâm vật lý mới của sự hiện hữu trong một kiếp sống mới và hiện tượng tâm vật lý này có liên quan nhân quả với hiện tượng tâm vật lý trong kiếp sống trước. Tâm tục sanh và các yếu tố tâm-

8 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

vật lý khác đóng góp cho kiếp sống mới này phát sanh như kết quả của sự dính mắc vào một trong những tướng (nimitta) liên quan đến nghiệp (kamma), nghiệp tướng (kamma nimitta) hay thú tướng (gatinimitta), dấu hiệu về kiếp sống tương lai của người ấy vào lúc chết. Như vậy, chỉ có hiện tượng tâm-vật lý dưới hì nh thức nhân và quả trôi chảy không ngừng chứ không có một ngã thể nào cả. Vì lẽ không có một ngã thể nên việc tin vào một linh hồn bất tử tiếp tục tồn tại sau khi chết (thường kiến) là

hoàn toàn sai lầm và cũng sai lầm không kém khi nói về sự huỷ diệt (đoạn kiến). Tiến trì nh tâm-vật lý sẽ cứ tiếp diễn bao lâu nó chưa thoát khỏi những phiền não. Chỉ trong trường hợp nhập diệt của một bậc Thánh A-la-hán, vị đã giải thoát khỏi mọi tham ái, tiến trì nh này mới chấm dứt hoàn toàn. Cái chết của vị A-la-hán hay việc Bát- Niết Bàn (parinibbāna) của vị ấy không phải là sự huỷ diệt. Nó chỉ có nghĩa là sự chấm dứt hoàn toàn cái khổ cố hữu trong tiến trì nh tâm-vật lý. Tiến trì nh này phải được nghiên cứu qua kinh điển và qua việc thực hành thiền minh sát. 3. Theo luận thuyết thứ ba, atta (tự ngã) hay loka (thế giới) là vĩnh hằng và cũng không vĩnh hằng. Thuyết này thừa nhận tính vĩnh hằng của đấng sáng tạo thế gian nhưng lại phủ nhận

thuộc tính ấy đối với những sinh vật do ông ta sáng tạo. Trong Kinh Phạm Võng thuyết này được gọi là Nhất phần thường luận (ekaccasassatavāda). Mặc dù theo luận thuyết này thì hầu hết các sinh vật đều vô thường, song nó lại không chấp nhận sự huỷ diệt vào lúc chết. Nó cho rằng sau khi thân hoại mạng chung tự ngã (atta) sẽ di chuyển đến một cõi khác. Vì thế, thuyết này vẫn thuộc về nhóm thường kiến. 4. Luận thuyết thứ tư cho rằng loka hay atta chẳng phải vĩnh hằng cũng chẳng phải không vĩnh hằng. Quan niệm thày thật khó hiểu. Có thể xem nó là một sự suy luận vô nghĩa. Vì lẽ nó không nói dứt khoát điều gì về tự ngã (atta), nên nó cũng được gọi là Thuyết trườn uốn như con lươn (amaravikkhepavāda), amara là tên của một loài cá khó nắm bắt hay con lươn. 5. Thuyết thư năm cho rằng atta hay loka hữu biên. Nói cách khác, một chúng sanh, hay một con người chẳng hạn, tự nó là một thế giới. Cái tự ngã trải khắp thân người ấy bị giới hạn trong kích thước của thân tương ứng. Như vậy, tự ngã của một con người quá lắm cũng chỉ cao chừng một sải tay và chu vi quanh vò ng ngực khoảng 60 hay 75 phân. Một số cò n nói rằng atta nằm trong hốc của trái tim và kích cỡ của nó tuỳ

thuộc vào kích cỡ nơi nó cư trú. Họ cũng nói rằng khi atta này đi tìm một nơi cư trú mới kích cỡ của nó chỉ nhỏ như một hạt điện tử (paramānumrū: phần thứ ba mươi sáu của một Anu (vi trần). 6. Thuyết thứ sáu thì nói atta hay loka rộng lớn vô biên. Thuyết này phản bác ý niệm về một tự ngã cá nhân (tiểu ngã) trong mỗi chúng sanh và chủ trương rằng mỗi chúng sanh là một phần của đại ngã (paramatta) của Thượng Đế, đấng sáng tạo Thế Gian. Đại ngã thì rộng lớn vô biên và bao trùm khắp toàn vũ trụ và vì vậy atta cũng rộng lớn vô biên. Những luận thuyết nhấn mạnh về tính vô biên hay hữu biên của tự ngã (atta) này vẫn được tì m thấy trong kinh điển của Ấn Độ ngày nay. Các bản chú giải của đạo Phật thì cho rằng chúng chỉ là ảo ảnh về kích thước của tợ tướng (paṭibhāganimitta) xuất hiện trong lúc hành thiền định trên đề mục kasiṇa (vò ng trò n hay biến xứ đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng...) và được ngộ nhận là atta hay loka. Nhưng ảo ảnh này chỉ xuất hiện đối với một số người và ở một giai đoạn thiền định (an chỉ định) tương đối cao. Cò n những quan niệm tôi vừa đề cập là những niềm tin của hạng người bình thường. 7. Có số người tin rằng atta hay loka là hữu biên cũng như vô biên. Niềm tin này hơi

giống như thuyết thứ ba, Nhất phần thường luận (ekaccasassatavāda). Rõ ràng những người này muốn nói rằng những tiểu ngã (attas) do Thượng Đế sáng tạo là hữu biên trong khi đại ngã (paramatta) của Thượng Đế là vô biên. 8. Một số khác thì cho rằng atta hay loka chẳng hữu biên cũng chẳng vô biên. Niềm tin này cũng là một sự suy đoán vô lý (giống như thuyết thứ 4, thuyết trườn uốn như con lươn), một loại thuyết không đưa ra câu trả lời xác định nào cả. Tất cả những luận thuyết này đều vô lý vì chúng chỉ xoay quanh cái gọi là tự ngã (atta) vốn không thực hiện hữu. Chúng làm cho sự việc đã rối rắm còn n trở nên rối rắm hơn giống như những suy đoán về sừng thỏ và lông rùa không thực hiện hữu vậy. Tuy nhiên những luận thuyết này lại hấp dẫn đối với những người không phải là đệ tử của Đức Phật. Vì thế, Trưởng lão Cunda đã hỏi Đức Phật là liệu một vị Tỳ- kheo có thể loại trừ hoàn toàn những kiến chấp này ngay khi vị ấy bắt đầu hành thiền hay không. Nói cách khác, câu hỏi của Trưởng lão Cunda là không hiểu việc chứng thiền (định) hay việc cảm giác hoan hỷ (pīti) hoặc thấy ánh sáng ở giai đoạn đầu của thiền có hàm ý sự diệt trừ của những tà kiến về atta hay loka hay không. Nêu lên một câu hỏi như vậy tất phải có lý do. Một số người tin rằng định (samādhi) hay an chỉ định (jhāna) hay trạng thái hoan hỷ (pīti) hay một số trải nghiệm khác gọi là

upakkilesa (những phiền não của ninh sát) có đủ bảo đảm để thắng phục các tà kiến và chứng đắc A-la-hán thánh quả hay không. Câu hỏi của Trưởng lão Cunda được chọn để khai sáng cho những người đã và đang bị đánh lừa và ngạo mạn với những sở đắc như vậy. Việc hành thiền có một bầu không khí thiêng liêng và do đó bất kỳ một trải nghiệm hơi bất thường nào cũng có thể bị hiểu lầm như một tuệ giác kỳ đặc đã phát sanh. Không có một sự hướng dẫn đúng đắn hay không có một vị thầy thích hợp, người hành thiền có khuynh hướng đánh giá quá cao về mì nh và có những ảo tưởng về những sở đắc tâm linh của mì nh dựa trên sự trải nghiệm hơi bất thường và không đáng kể ấy. Điều này không có gì đặc biệt đối với thời buổi hiện nay. Ngay cả thời Đức Phật, những người hành thiền dưới sự hướng dẫn chuyên môn của Đức Thế Tôn và các bậc đại A- la-hán như Trưởng lão Xá-lợi-phất cũng vậy, một số hành giả vẫn nuôi dưỡng ảo tưởng do những kinh nghiệm bất thường của mì nh. Vì thế có thể nói một cách chắc chắn rằng ngày nay con số những hành giả lầm lẫn như vậy là rất lớn. Trong thực tế, việc chứng đắc mục đích tâm linh có nghĩa là phân biệt được thân và tâm hay danh và sắc, nhận thức được tính chất sanh và diệt không ngừng của chúng và hiểu rõ bản chất vô thường (anicca), khổ (dukkha), và vô ngã (anatta) của hiện hữu. Trên hết, người hành thiền phải có sự soi sáng vào bản chất của hiện hữu có tính hiện tượng, đó là, trạng thái thay đổi liên tục và tan hoại không ngừng của nó;

một sự soi sáng xuất phát từ sự tỉnh ngộ, nhàm chán và buông xả. Chỉ khi có được những soi sáng hay minh sát trí (vipassanā ñāṇa) này người hành thiền mới có thể

thấy Niết Bàn. Chỉ khi thấy được Niết Bàn, chí ít cũng Niết Bàn của nhập lưu thánh đạo (sotāpattimagga), người hành thiền mới có thể loại trừ được những tà kiến về tự ngã (atta) và thế giới (loka).

Câu Trả Lời Của Đức Phật

Đức Phật trả lời câu hỏi của Cunda như sau: “Này Cunda, thực sự trên đời này có rất nhiều tà kiến về tự ngã hoặc thế giới. Những tà kiến này xuất phát từ năm uẩn (hợp thể thân và tâm), chúng ngủ ngầm trong năm uẩn, chúng luôn luôn tập trung vào năm uẩn. Nhưng nếu một người biết, “năm uẩn này không phải của ta, không phải tự ngã (atta) của ta,” nếu người ấy thấy các pháp đúng như thực với minh sát trí như vậy, người ấy sẽ loại trừ được những tà kiến này một cách hoàn toàn.” (Này Cunda, những loại sở kiến này khởi lên trên đời, hoặc liên hệ đến ngã luận, hoặc liên hệ đến thế giới luận, - chỗ nào những sở kiến này tiềm ẩn, và chỗ nào những sở kiến này hiện hành, chỉ có cách như thật quán sát chúng với trí tuệ rằng: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi", có vậy thời có sự đoạn trừ những sở

kiến ấy, có sự xả ly những sở kiến ấy. Kinh Đoạn Giảm, HT Minh Châu dịch) Cả câu hỏi lẫn câu trả lời này thật là khó hiểu. Cunda hỏi liệu có thể vượt qua được những tà kiến ngay khi một người bắt đầu tác ý đến chúng không. Nhưng sự bắt đầu của tác ý là gì ? Câu trả lời của Đức Phật là quán tính chất không thực của năm uẩn có nghĩa là sự diệt trừ của các tà kiến. Nhưng người hành thiền sẽ quán nó như thế nào? Để thoát khỏi những tà kiến về tự ngã hoặc thế giới, chúng ta phải biết nguyên nhân chính của chúng cũng như những nhận thức sai lầm về nó khiến cho những tà kiến này phát sanh. Vì thế, theo lời dạy của Đức Phật, những tà kiến này sẽ thống trị chúng ta nếu chúng ta ngây thơ xem năm uẩn như thuộc về chúng ta hay như tự ngã của chúng ta và chúng ta sẽ vượt qua được chúng khi chúng ta quán tính chất phi ngã của các uẩn. Năm uẩn được tì m thấy trong thân của mọi hữu tì nh chúng sanh. Chúng là (1) sắc (rūpa), (2) thọ (vedanā), (3) tưởng (saññā), (4) hành (saṅkhāra), và (5) thức (viññāṇa). Uẩn thứ nhất (sắc uẩn) muốn nói đến toàn bộ thân vật lý do hàng tỷ phân tử vật chất cực nhỏ tạo thành. Uẩn thứ hai, thọ uẩn, lạc hay khổ tuỳ thuộc vào sự xúc chạm của chúng ta với thế giới bên ngoài. Tưởng là danh pháp giúp chúng ta nhớ được các đối tượng giác quan; hành (saṅkhāra) làm phát sanh những hành vi của thân, khẩu, và ý. Hành uẩn này bao gồm xúc (phassa), tác ý (manasikāra), tư (cetanā), tham (lobha), sân (dosa), và các tâm sở

khác lên tới số năm mươi. Còn về uẩn cuối cùng, đó là thức uẩn, có nhiều loại do các căn tương ứng quyết định, chẳng hạn như nhãn-thức, nhĩ-thức,...Như vậy con người của chúng ta chỉ là các danh uẩn và sắc uẩn (nāma-rūpa).

Năm Uẩn Hoạt Động

Năm uẩn trở nên hoạt hoá khi có sự tiếp xúc giữa các căn và trần cảnh tương ứng của chúng. Khi bất kỳ một đối tượng nào được thấy, con mắt cùng với toàn thân cộng với cảnh sắc tạo thành sắc (rūpa), cảm giác dễ chịu hay khó chịu vào lúc thấy là thọ (vedanā), nhận ra đối tượng là tưởng (saññā), chú ý đến đối tượng hay vận dụng nỗ lực để thấy tiêu biểu cho các hành (saṅkhāras) và sự hay biết đối tượng là thức (viññāṇa). Bất cứ khi nào chúng ta thấy, chỉ có năm uẩn này xảy ra, không có tự ngã nào ngoài nó. Tuy nhiên, người ta thường đồng nhất mỗi trong năm uẩn liên quan đến sự kiện thấy này với tự ngã (atta) của họ. Khi một người thấy chính mì nh họ xem cảnh sắc ấy như tự ngã của họ và khi họ thấy một hữu tình nào đó, họ xem nó như tự ngã của người ấy. Như vậy chính ngã kiến ăn rễ sâu xa trong khuynh hướng của con người này khiến cho họ đồng nhất năm uẩn với tự ngã vào sát-na thấy. Cũng vậy, năm uẩn hoạt động khi chúng ta nghe hay khi chúng ta ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ. Lại nữa, ảo tưởng về tự ngã của chúng ta cò n xuất phát từ khuynh hướng

xem các uẩn như một ngã thể. Hầu hết những người bì nh thường đều nằm dưới ảnh hưởng của ngã kiến mà nguồn gốc của nó là ở tâm vì họ thường đồng nhất tự ngã của họ với những hoạt động tâm lý và những cảm xúc của họ, chẳng hạn hạnh phúc, khổ đau, cảm nhận, ký ức, nhận thức, ý định, nỗ lực, v.v…

Những Phiền Não Tiềm Tàng

Trong câu trả lời của ngài cho Trưởng lão Cunda, Đức Phật nói rằng những quan niệm không đúng về tự ngã “phát sanh, nằm ngầm và thường xuyên xuất hiện”. Chúng phát sanh do quan niệm sai lầm về các uẩn vào lúc thấy, v.v…Chúng phát sanh không chỉ một lần, hai lần, mà lập đi lập lại liên tục. Chúng ngủ ngầm theo nghĩa rằng cho dù chúng có thể không phát sanh vào lúc thấy,…do như lý tác ý (yoniso manasikāra), v.v..chúng vẫn luôn sẵn sàng sanh dưới một vài điều kiện nào đó. Năm uẩn thể hiện vào lúc thấy,…để lại một ấn tượng rõ ràng trong chúng ta và những suy nghĩ trên những ấn tượng này có thể làm phát sanh tham, sân, vô minh, mạn,và v.v…Tất nhiên chúng ta cũng có thể thắng phục được tà kiến vốn đồng nhất kinh nghiệm của chúng ta với tự ngã (“chính Tôi thấy,” v.v..) này bằng sự tu tập. Như vậy, tiềm lực cho ngã kiến nằm trong ký ức rõ ràng của chúng ta về các đối tượng giác quan.

Ngăn Chặn Phiền Não Ngủ Ngầm Nhờ Quán

Để ngăn chặn những phiền não ngủ ngầm này chúng ta phải quán sự sanh diệt của các uẩn cũng như bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của chúng. Chúng ta phải cố gắng để thấy chúng đúng như chúng thực sự là. Chúng ta phải ghi nhận, “thấy, thấy” mỗi lúc thấy và, theo cách tưng tự, chúng ta phải chánh niệm ghi nhận các cảm thọ khác xuất phát từ sự nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Đối với thân xúc, những đối tượng của sự nội quan (xoay vào bên trong để xem xét nội tâm) có rất nhiều. Vì cảm thọ này liên quan đến lúc đi, đứng, nằm, co duỗi…Những cảm giác nóng, đau, ngứa hay mệt mỏi cũng thế, đều xuất phát từ thân xúc. Cũng có rất nhiều đối tượng của sự quán vào

lúc chúng ta ý thức về những sự kiện tâm lý (“ý định”, “biết”, “suy nghĩ”, v.v…). Lạc, hỷ, ưu, nóng giận, tham ái và những cảm xúc khác cũng có thể là những đối tượng của sự nội quan. Tất nhiên người mới bắt đầu hành thiền không thể tự nội quan từng sự kiện tâm lý hay vật lý này được; họ cũng không thể phát triển sức mạnh của định bằng cách nội quan như vậy được. Vì thế, thay vì nội quan họ nên bắt đầu với việc quan sát một vài hoạt động của thân như ngồi hoặc chạm. Hoặc, người ấy có thể hành niệm hơi thở vô-ra và quan sát chót mũi, ghi nhận từng hơi thở vô và ra. Nhưng cách tốt nhất chúng tôi khuyên là theo dõi sự chuyển động của bụng, đó là theo dõi sự phồng lên và xẹp xuống của

bụng. Tuy nhiên chánh niệm của hành giả không chỉ giới hạn ở sự chuyển động của bụng thôi. Trong khi theo dõi sự phồng và xẹp của bụng, hành giả cũng phải ghi nhận những cảm giác đau, nhức, co, duỗi,…nữa. Tóm lại, hành giả phải theo dõi mọi hoạt động của tâm và thân. Bắt đầu với sự chuyển động của bụng nhưng khi bạn đã quen với việc chánh niệm, bạn nên mở rộng nó đến tất cả mọi hiện tượng tâm-vật lý khác. Khi bạn gia tăng thực hành chánh niệm, bạn sẽ hay biết được rằng chỉ có các hiện tượng như thấy, nghe mà không có bất kỳ dấu hiệu nào của sự thường, lạc hay tự ngã. Lúc đầu, bạn sẽ thấy sắc như đối tượng bị biết và tâm hay danh như chủ thể biết nhưng với sự phát triển của định, bạn sẽ chỉ thấy nhân và quả. Khi sức mạnh của định tăng cường thêm nữa nó sẽ dẫn bạn đến chỗ nhận ra sự sanh và diệt không ngừng của các hiện tượng trong từng sát-na.

“Cái Này Không Phải Là Tôi”

Lúc đó bạn sẽ biết được tính chất vô thường của năm uẩn và trí hiểu biết này là liều thuốc giải cho tính kiêu ngạo cũng như sự hay biết về cái chết sắp đến chắc chắn sẽ hoá giải thói tự phụ thất thường của bạn. Vì thế, bất cứ khi nào người hành thiền nhận thức rõ mọi vật đều phù du, vị ấy biết, “Cái này không phải là Tôi.” Hơn nữa, vị ấy cũng nhận thức rõ được tính chất bất toại nguyện của mọi hiện tượng sanh và

diệt. Vị ấy không xem bất kỳ đối tượng giác quan nào là của tôi, hay như một đối tượng của sự chấp thủ hay như một điều gì vị ấy có thể nương tựa vào được. Vì thế, khi vị ấy nhận thức được tính chất vô thường và bất toại nguyện của các pháp (mọi sự mọi vật), vị ấy suy nghĩ, “Cái này không phải của tôi.” Lại nữa, vì lẽ các pháp mà hành giả quan sát trái ngược với những ước muốn của mì nh và diệt liền theo tự tánh của nó, vị ấy ngộ ra tính chất phù phiếm và phi ngã của các uẩn. Sự chứng ngộ vô ngã (anatta, sự phi hữu của bản ngã) có tầm quan trọng rất lớn. Bất cứ khi nào người hành thiền quán ba đặc tướng của các uẩn và tuệ tri, “Cái này không phải của tôi. Cái này không phải là tôi,” vị ấy sẽ không còn ảo tưởng về tự ngã đối với chúng. Vị ấy sẽ không xem mình như chủ thể thấy hay chủ thể nghe,…như vậy, nhờ hành thiền vị ấy sẽ tự giải thoát mì nh khỏi niềm tin vào ngã thể ngay trong lúc ấy. Tuy nhiên sự diệt tạm thời của ảo tưởng về tự ngã này không có nghĩa là sự đoạn trừ hoàn toàn của nó. Ảo tưởng này sẽ

phát sanh bất cứ khi nào người hành thiền không hiện quán năm uẩn. Minh sát trí về ba đặc tính của các uẩn cùng với sự sanh và diệt của chúng đúng thời sẽ dẫn đến Hoại Diệt Trí (bhaṅgañāṇa), một loại trí minh sát làm cho hành giả chỉ thấy sự tan hoại hay sự phân giải của các hiện tượng. Lúc này vị ấy sẽ thấy đối tượng giác quan cũng như tâm ghi nhận tan biến liên tục. Vị ấy hiểu rõ rằng mọi sự mọivật đều vô thường, bất toại nguyện, không có thực thể (vô ngã) và không đáng để chấp giữ. Sau đó Bố uý trí (bhayañāṇa), trí thấy

đặc tính đáng kinh sợ của các uẩn, sẽ phát sanh. Trí này dẫn đến Quá hoạn trí (ādīnavañāṇa), trí thấy những khuyết điểm hay lầm lỗi của các uẩn và từ trí này Yểm ly trí (nibbidāñāṇa), hay sự nhàm chán đối với các uẩn phát sanh. Lúc đó, người hành thiền muốn từ bỏ năm uẩn, như vậy dục thoát trí (muccitukamyatāñāṇa) đã phát sanh và vị ấy vận dụng tinh tấn nhiều hơn nữa để quán, đây là Phản khán trí hay Tỉnh sát trí (paṭisaṅkhāñāṇa). Trí này dẫn đến sự xả ly các uẩn, tức Hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa). Cùng với sự thành thục của Hành xả trí, Nhập lưu Thánh Đạo trí sẽ xuất hiện khi người hành thiền thấy được sự an tịnh của Niết Bàn ở đây tất cả các hiện tượng tâm vật lý hay danh pháp và sắc pháp diệt hoàn toàn. Ở giai đoạn này, sự thấu thị ba đặc tính của hiện hữu đã đủ để diệt trừ ngã kiến. Theo Kinh Đoạn Giảm (Sallekha Sutta), trí biết (“Cái này không phải của Tôi” “Cái này không phải là Tôi” “Cái này không phải là tự ngã (atta) của tôi”) là đủ để vượt qua ảo tưởng về tự ngã. Một khi người hành thiền đã thấy Niết Bàn, thì việc họ có ảo tưởng về các uẩn là điều không thể xảy ra. Hay nói khác hơn ảo tưởng này đã bị diệt hoàn toàn và đây là câu trả lời của Đức Phật cho Cunda.

Cái biết do đọc sách, cái biết do nghe pháp, hay cái biết do ghi nhớ nằm lò ng các uẩn không phải là tự ngã, vì thế chúng không đáng để chấp giữ, là điều dễ làm. Tuy nhiên

không phải kiến thức do nghe, cũng không phải sự chấp nhận có tính tri thức về sự kiện vô thường, khổ, vô ngã, tự nó có thể giúp chúng ta loại trừ được những phiền não. Chỉ có trực giác trí, hay trí dựa trên kinh nghiệm thực tiễn mới bảo đảm được sự đoạn trừ của phiền não. Vì vậy, nhờ thường xuyên nội quan (quán chiếu những gì xảy ra trong thân tâm mì nh) người hành thiền nhận ra rằng các pháp sanh lên và diệt tức thời và vị ấy có được một sự thấu thị vào tính chất vô thường của mọi hiện tượng, phương diện đáng sợ và tính chất bất toại nguyện của chúng. Vị ấy biết rõ rằng không có gì bên trong thân này hay bên ngoài thân này thuộc về tự ngã và như vậy vị ấy thoát được sự dính mắc vào chúng. Hơn nữa, sự thấu thị này cò n giúp vị ấy vượt qua được tính kiêu mạn tự kỷ trung tâm. Kiêu mạn là do không hiểu biết về bản chất phù du của sự hiện hữu. Kẻ phàm phu do không quan sát sự sanh và diệt của các hiện tượng tâm vật lý, họ tin rằng thân và tâm này kéo dài suốt kiếp sống, rằng con người hiện đang thấy và nghe đây là một với con người đã thấy và nghe trước đó. Ảo tưởng về sự

thường hằng và đồng nhất này là căn nguyên chính của tính kiêu mạn và trịch thượng. Nhưng, đối với người hành thiền luôn hay biết về sự tan hoại không ngừng của hợp thể thân và tâm, không có lý do gì để họ kiêu mạn về chúng cả. Vì lẽ mọi hiện tượng tâm-vật lý đều sanh và diệt liên tục, nên không có lý do gì để tin vào một ngã thể thường

hằng. Đối tượng biết cũng như tâm hay biết luôn luôn phải chịu sự biến hoại và thực tại duy nhất là sự trôi chảy không ngừng của các yếu tố tâm-vật lý mà thôi. Khi người hành thiền phát triển được minh sát trí, mọi hiện tượng sanh và diệt ngay khi vị ấy ghi nhận nó. Nếu trong lúc đang quan sát sự phồng và xẹp của bụng, tâm phóng đi, người hành thiền lập tức ghi nhận nó và phóng tâm sẽ biến mất. Nếu vị ấy có một cảm giác nóng ở đâu đó trên thân, vị ấy hướng sự chú ý đến đó, nó sẽ biến mất ở sát na kế cùng với tâm tập trung trên nó. Chắc chắn, sự tan hoại không ngừng của các hiện tượng tâm vật lý này không thể tiêu biểu cho một ngã thể, hoặc tiêu biểu cho đàn ông hay đàn bà với một bản ngã thường hằng được. Nhận thức rõ được sự kiện này là minh sát trí đích thực về tính phi ngã của hiện hữu. Một số người hành thiền nói rằng họ thấy được sự sanh và diệt không ngừng của các đối tượng quán nhưng họ lại không hay biết rõ những gì đang xảy ra với tâm quán. Trong trường hợp này, họ vẫn chưa thoát khỏi ngã kiến đối với vai trò chủ thể của tâm. Tuy nhiên những người quan sát liên tục mọi hiện tượng tâm vật lý xuất phát từ sáu căn đúng theo lời dạy trong Kinh Niệm Xứ sẽ thấy tất cả đối tượng giác quan cũng như tâm quan sát sanh diệt liên tục và như vậy vị ấy trở nên ý thức rất rõ bản chất vô thường của sự vật. Sau đó, khi đã kinh qua các giai đoạn nối tiếp nhau của minh sát trí, người hành thiền đạt đến thánh đạo thứ nhất và thấy Niết Bàn, sự diệt hoàn toàn của các hiện tượng tâm-vật lý

hay danh và sắc. Chỉ lúc đó vị ấy mới thoát khỏi mọi ảo tưởng về tự ngã và thế giới. Đây là những gì Đức Phật dạy khi trả lời cho Cunda. Tóm lại, minh sát vào sự trôi chảy không ngừng của mọi hiện tượng tâm vật lý cùng với ba đặc tánh của hiện hữu giúp người hành thiền hiểu rõ được sự vô ích của chấp trước, kiêu mạn, và ngã kiến (ái, mạn, kiến) và cho vị ấy thấy Niết Bàn lần đầu tiên trên thánh đạo. Chỉ lúc đó vị ấy mới hoàn toàn thoát khỏi những quan kiến sai lầm. Sự tu tập định hay kiến thức hiểu biết đơn thuần về sự sanh và diệt của các pháp hay sự xuất hiện của minh sát trí tự nó vẫn không có nghĩa là sự đoạn diệt của các tà kiến. Trái lại, người hành thiền chấp chặt vào những tà kiến này còn có khuynh hướng đánh giá quá cao về mì nh do kết quả của việc chứng thiền. Điều này đã được chỉ rõ trong cuộc đối thoại của Đức Phật với Cunda.

Sơ Thiền và Ngã Mạn

“Này Cunda, Như Lai sẽ nói cho ông biết về nguyên nhân khiến cho người ta có tà kiến và ngã mạn liên quan đến việc hành thiền. Trong số những đệ tử của Như Lai, có một số vị Tỳ-kheo đã đạt đến sơ thiền được biểu thị bằng trạng thái hỷ lạc, thoát khỏi dục tham, thoát khỏi các triền cái và phóng tâm.” Thiền (jhāna) là tập trung sự chú ý trên

một đối tượng duy nhất như biến xứ đất, biến xứ nước, hơi thở vô-ra, một

bộ phận nào đó của cơ thể hay một tử thi. Trạng thái tâm cần phải có sự tập trung và yên tĩnh này là thiền chỉ (samatha jhāna). Có một loại thiền khác là thiền minh sát (vipassanā jhāna) vốn lấy sự quán và minh sát trí về ba đặc tánh của hiện hữu, đó là vô thường, khổ và vô ngã, như đối tượng của nó.

Những Thuộc Tính Của Sơ Thiền

Trong sơ thiền người hành thiền thoát khỏi những tham dục vốn luôn luôn chi phối tâm kẻ phàm phu và thậm chí gây trở ngại cho những người hành thiền chưa phát triển được định. Sơ thiền cũng bảo đảm thoát khỏi bốn triền cái khác, đó là sân, hôn trầm-thuỵ miên, trạo cử phóng dật và hoài nghi. Người hành thiền hưởng được sự giải thoát này không chỉ trong lúc nhập thiền mà ngay cả trước và sau khi nhập thiền nữa. Sự giải thoát khỏi các triền cái được theo sau bởi hỷ (pīti) và lạc (sukha). Người hành thiền có một cảm giác ngây ngất ngập tràn khắp toàn thân không thể mô tả được. Vị ấy không cò n cảm thấy bị tê cứng, mệt mỏi, hay những bất ổn khác trên thân nữa. Như vậy, ngoài sự giải thoát khỏi các triền cái người hành thiền còn có năm thuộc tính biểu thị sự an trú sơ thiền, đó là, tầm (vitakka), tứ (vicāra), hỷ (pīti), lạc (sukha) và nhất tâm hay định (ekaggatā hay samādhi). Thân của người hành thiền an trú trong sơ thiền sẽ bất động, vững chắc, và thanh thản.

Trạng thái tâm thiền này có thể kéo dài hai hoặc ba giờ; cũng có khi nó kéo dài cả ngày hoặc cả đêm tuỳ theo quyết định của người hành thiền mà không có sự đổ sụp hay lắc lư của thân. Thật lầm lẫn khi một số người xem việc nằm dài hay lăn quay trên sàn nhà như dấu hiệu của sự chứng đắc tâm linh. Những chứng đắc được gọi tên bằng những từ như thiền (jhāna), đạo (magga) hay quả (phala) gọi là appanajavana mà chúng ta có thể dịch là tốc hành an chỉ vì các bản chú giải xác định nó là sự duy trì và làm cho vững chắc các oai nghi ngồi hoặc đứng của thân. Do thoát khỏi năm triền cái và kinh nghiệm năm thiền chi biểu thị đặc tính của sơ thiền, người hành thiền có khuynh hướng tự cao và ngã mạn. Nhưng, như trong câu trả lời của Đức Phật cho Cunda, ngài đã khẳng định rõ ràng rằng sự chứng sơ thiền không có nghĩa là sự đoạn giảm của các phiền não. Tất nhiên, phần người chứng sơ thiền cũng có những lý do để ảo tưởng. Trước khi hành thiền vị ấy đã hy vọng sẽ có được những kinh nghiệm phi thường, vì thế nếu đạt được những kinh nghiệm như vậy, họ có khuynh hướng bị đánh lừa vào cảm giác sai lầm của sự chứng đắc. Cũng có một số mắc ảo tưởng do bị hướng dẫn sai lầm bởi những vị thầy không có khả năng. Trong trường hợp của một số người hành thiền, sự giải thoát tương đối của những triền cái và cảm giác hoan hỷ cũng như những kinh nghiệm khác thường làm cho họ thoả mãn đủ để phát sanh sự tự mãn.

Tuy nhiên, trong thực tế kinh nghiệm chứng thiền này khác xa với minh sát trí về vô thường, khổ và vô ngã. Nó không thể nào bị lầm lẫn với việc thực hành sallekha (tức thực hành sự đoạn giảm) vốn giúp vị hành giả giảm bớt những phiền não được. Vì sơ thiền chỉ có thể tránh xa những phiền não, trong khi nhờ thực hành đoạn giảm người hành thiền cuối cùng có thể đoạn trừ được chúng, cả gốc lẫn cành. Mặc dù vậy, sự chứng thiền vẫn có khuynh hướng tạo cho người hành thiền cái ấn tượng rằng mình đã là một bậc thánh nhập lưu hay A-la-hán. Khi Đức Phật cò n tại thế và sau khi ngài nhập diệt không lâu cũng vậy, có những vị Tỳ-kheo đã mắc phải những ảo tưởng như vậy.

Năm Trăm Vị Tỳ-Kheo Bị Đánh Lừa

Có lần năm trăm vị Tỳ-kheo hành thiền trong rừng theo sự chỉ dẫn của Đức Phật. Khi họ an trú trong thiền, họ tự thấy mì nh không cò n chút phiền não nào cả, vì thế họ đoan chắc về sự chứng đắc của mì nh và liền trở về để trì nh sự việc lên Đức Thế Tôn. Tại cổng chùa họ gặp Trưởng lão Ānanda, vị này đã thông báo cho họ về sự hướng dẫn của Đức Phật rằng chỉ sau khi họ đã vào thăm nghĩa địa họ mới được diện kiến Bậc Đạo Sư. Vì thế, các vị Tỳ-kheo liền đi vào nghĩa địa. Có vẻ như rằng thời ấy xác người chết được người ta đem bỏ vào nghĩa địa chứ không chôn. Lúc các vị Tỳ-kheo đi đến đó có những tử thi đem thiêu còn trong tình

trạng mới nguyên. Khi nhì n vào những tử thi đã phân huỷ, các vị Tỳ-kheo dễ dàng phát sanh sự ghê tởm. Nhưng họ không thể không khởi lên dục vọng đối với những thân xác người nữ vừa mới chết. Chỉ lúc đó các vị mới nhận ra rằng mì nh vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi những phiền não. Bấy giờ Đức Phật từ nơi trú ngụ phóng ra những tia hào quang và thuyết một thời pháp cho các vị. Nghe xong bài pháp, các vị Tỳ-kheo chứng đắc đạo quả và trở thành các bậc Thánh A- la-hán.

Câu Chuyện Về Trưởng Lão Mahānāga

Khoảng ba hay bốn trăm năm sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn, tại miền nam Tích Lan có một vị A-la-hán tên gọi là Dhammadinna trú ngụ. Thời gian đó cũng có một vị Trưởng lão tên Mahānāga tự xem mì nh là một bậc A-la-hán. Một hôm, Dhammadinna đi đến gặp vị Trưởng lão này và hỏi rất nhiều câu hỏi, những câu hỏi đó đã được vị Trưởng lão trả lời một cách dễ dàng. Dhammadinna hết lò ng ca tụng trí tuệ uyên thâm của vị Trưởng lão và hỏi thăm xem ngài đã trở thành vị A-la-hán từ lúc nào. Vị Trưởng lão nói mình đã trở thành một bậc A-la-hán khoảng hơn sáu mươi năm trước. Vậy ngài có thần thông không? Có, vị Trưởng lão xác nhận. Theo thỉnh cầu của Dhammadinna, vị Trưởng lão đã hoá hiện ra một con voi lớn. Vậy bây giờ ngài có thể làm cho con voi ấy rống lên và lao về phía ngài được không? Vị Trưởng

lão bằng lòng làm theo như vậy nhưng khi con voi lao đến, vị Trưởng lão trở nên sợ hãi và chuẩn bị bỏ chạy, Dhammadinna nắm lấy chéo y của vị Trưởng lão và nói, “Bạch

ngài, liệu một vị A-la-hán có còn sợ hãi không?" Chỉ lúc đó Mahānāga mới hiểu ra rằng mình chỉ là một phàm nhân. Ngài đã hành thiền theo sự chỉ dẫn của Dhammadinna và trở thành một vị A-la-hán đích thực.

Câu Chuyện Về Trưởng Lão Culasuma

Câu chuyện về vị Trưởng lão này được kể trong chú giải Kinh Sallekha. Ngài được gọi là Culasuma và trú ngụ trong một khu rừng đã sản sanh ra rất nhiều vị A-la-hán thời đó. Culasuma cũng tự xem mình là một bậc A-la-hán. Theo yêu cầu của Dhammadinna, ngài đã hoá hiện ra một hồ nước và một đoá sen lớn với một người thiếu nữ đang múa hát rất dịu dàng trên đó. Dhammadinna bảo vị sư này ngồi quan sát thiếu nữ đang ca múa ấy một lúc rồi đi về phòng. Trong khi vị sư quan sát cô gái do chính mình tạo ra, tham dục ngủ ngầm trong mười sáu năm bỗng ngóc cái đầu xấu xa của nó dậy. Vỡ tan ảo tưởng, vị sư đã hành thiền theo sự chỉ dẫn của Dhammadinna và đạt đến Đạo Quả A-la-hán.

Những Kinh Nghiệm Phi Thường

Mahāsi Sayādaw 29

Những câu chuyện vừa kể ở trên chỉ ra cho thấy những quan niệm sai lầm hiện hành ở Ấn Độ cổ xưa lúc mà Đạo Phật còn đang hưng thịnh. Những vị Tỳ-kheo hành giả thuở ấy là những người đã tiến rất cao trên lĩnh vực tâm linh và có những năng lực thần thông. Sự ngộ nhận của các vị có thể là do năng lực phi thường của định này. Ngày nay, một số hành giả có những ảo tưởng như vậy thường không đạt được một tiến bộ tâm linh nào cả. Khi người hành thiền thực hành đúng và có được trí minh sát vào sự sanh và diệt của các danh pháp (hiện tượng tâm), họ bị tràn ngập bởi rất nhiều những kinh nghiệm phi thường như thấy ánh sáng, ngập tràn hỷ lạc, an tịnh, đức tin, v.v... Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) nói người hành thiền chắc chắn sẽ có những kinh nghiệm này. Vì nếu việc hành thiền không đem lại những kinh nghiệm như vậy, câu hỏi sẽ phát sanh là không biết phương pháp họ đang tu có đúng hay không hay không biết có phải tại họ hành thiền thiếu tinh tấn hay không. Ngược lại, nếu người hành thiền có được những kinh nghiệm ấy họ có thể đánh giá quá cao về những chứng đắc của mình.

Hiện Tại Lạc Trú

Sơ thiền không phải là sự thực hành của pháp đoạn giảm (sallekhadhamma) vốn giúp người hành thiền nhổ bật gốc những phiền não. Trong Kinh Sallekha (Kinh Đoạn Giảm), Đức Phật gọi việc thực hành sơ thiền là hiện tại lạc trú

30 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

(diṭṭhadhammasukhavihāra), nghĩa là sống an lạc ngay trong hiện tại. Khi người hành thiền bị cuốn hút trong Thiền (nhập thiền), tâm vị ấy gắn chặt trên một đối tượng duy nhất. Với tâm thoát khỏi những sự phân tán bất thiện này, người hành thiền cảm giác một trạng thái rất an tịnh và bình yên. Trạng thái này có thể kéo dài hai hay ba giờ liên tục. Đức Phật cũng chỉ rõ ảo tưởng và sự tự mãn này có thể phát sanh từ nhị thiền

với ba đặc tính hỷ, lạc và nhất tâm, hoặc từ tam thiền với lạc và nhất tâm, hoặc từ tứ thiền với xả và nhất tâm như thế nào. Tất nhiên, nhị thiền, tam thiền, và tứ thiền cò n tuyệt vời hơn cả trạng thái tâm sơ thiền trước đó nhưng chúng chỉ bảo đảm một sự hiện tại lạc trú (diṭṭhadhammasukhavihāra) và hoàn toàn không tương đương với việc thực hành đoạn giảm vốn được chỉ định để diệt trừ phiền não chút nào. Thực hành đoạn giảm cũng không cùng ý nghĩa với không vô biên xứ thiền (ākāsānañcāyatana jhāna), thức vô biên xứ thiền (viññāṇañcāyatana jhāna), vô sở hữu xứ thiền (ākiñcaññāyatana) và phi tưởng phi phi tưởng xứ thiền (nevasaññā-nāsaññāyatana jhāna). Những bậc thiền này không giúp người hành thiền chiến thắng được những phiền não. Chúng chỉ đem lại sự tịnh lạc và do đó được gọi là santavihāra (tịch tịnh trú).

Jhāna Trong Thiền Minh Sát (vipassanā)

Mahāsi Sayādaw 31

Thiền minh sát (vipassanā) và Jhāna có chung một số đặc điểm. Khi việc thực hành chánh niệm được khéo thiết lập ở giai đoạn khám phá (sammasanañāṇa, TưDuy Trí hay Trí Thẩm Sát Tam Tướng) có tầm (vitakka), tứ (vicāra), hỷ (pīti), lạc (sukha) và định (samādhi). Như vậy, khi người hành thiền quán bất kỳ hiện tượng nào, thiền minh sát của vị ấy hơi giống như sơ thiền với năm đặc tính hay năm thiền chi của nó. Khi người hành thiền có được minh sát trí về sự sanh và diệt của mọi hiện tượng, vị ấy chỉ hay biết đơn thuần về một đối tượng đang sanh không có sự nghĩ tưởng hay tác ý nào khác. Lúc đó, hỷ, lạc và sự tĩnh lặng của vị ấy rất mạnh. Như vậy thiền của vị ấy hơi giống như nhị thiền với những thuộc tính hỷ, lạc và định của nó. Sự biến mất của ánh sáng, v.v...(các tuỳ phiền não của minh sát, upakkilesa) đánh dấu một sự tiến bộ trong minh sát trí về sự sanh và diệt của các hiện tượng. Lúc đó không có hỷ nhưng lạc rất mãnh liệt. Tâm tĩnh lặng và thoát khỏi những sự phân tán. Người hành thiền có được lạc và định là những đặc tính của tam thiền. Những cấp độ minh sát trí cao hơn như “Hoại Diệt Trí” (bhaṅgañāṇa) ở đây người hành thiền chỉ thấy sự diệt thường không liên quan gì đến hỷ. Chúng được biểu thị đặc tính bằng xả và nhất tâm. Xả đặc biêt được cảm nhận mạnh mẽ trong Hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa). Ở giai đoạn này thiền minh sát hơi giống tứ thiền với hai thuộc tính xả và nhất tâm của nó.

32 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Lại nữa, thỉnh thoảng toàn thân người hành thiền có vẻ như biến mất, tạo cho vị ấy cái ấn tượng đang sống trong hư không. Vào lúc đó vị ấy giống như một người đã an trú trong thiền không vô biên xứ (ākāsānañcāyatana jhāna). Những lúc khác, sự tác ý đặc biệt gắn chặt trên tâm và lúc đó trạng thái tâm của người hành thiền giống như thức vô biên xứ thiền (viññāṇañcāyatana jhāna). Thỉnh thoảng, dường như thể người hành thiền đang quán hư vô, một trạng thái hơi giống như vô sở hữu xứ thiền (ākiñcaññāyatana jhāna). Và đôi khi tâm ở trạng thái mơ hồ đến nỗi nó trở nên như không-hiện hữu, một trạng thái gần giống như phi tưởng phi phi tưởng xứ thiền (nevasaññā-nāsaññāyatana jhāna) vậy. Những đặc tính mà thiền minh sát có chung

với thiền định này luôn dẫn đến sự tự mãn vốn là một chướng ngại cho sự tiến bộ tâm linh. Vì thế, trong thiền điều cần thiết là phải ghi nhận những kinh nghiệp bất thường hay phi thường này và loại bỏ nó. Trong Kinh Đoạn Giảm, sau khi đã chỉ ra những đặc điểm sai lầm của jhāna (thiền định), Đức Phật tiếp tục giải thích rõ việc thực hành đoạn giảm, một pháp môn đã được ngài trù liệu để đoạn trừ phiền não.

Lối Sống Đoạn Giảm Phiền Não

Mahāsi Sayādaw 33

Kinh đề cập đến bốn mươi bốn loại hành vi, lời nói và ý nghĩ bất thiện mà chúng ta phải tránh để vượt qua những phiền não. Bốn mươi bốn loại ấy như sau: 1/ Bạo hành (vihiṁsā). 2/ Sát sanh (pānāṭipāta). 3/ Trộm cắp (adinādāna). 4/ không phạm hạnh hay dâm ô (abrahmacariya). 5/ Nói dối (musāvāda). 6/ Nói đâm thọc (pisunāvācā). 7/Nói lời thô ác (pharusavācā). 8/ Nói lời vô ích (samphappalāpa). 9/ tham dục (abhijjhā). 10/ sân tâm (vyāpāda) 11/ tà kiến (micchādiṭṭhi) 12/ tà tư duy (micchāsaṅkappa). 13/ Tà ngữ (micchhāvācā). 14/ Tà nghiệp (micchākammanta). 15/ Tà mạng (micchājīva). 16/ Tà tinh tấn (micchāvāyāma). 17/ Tà niệm (micchāsati) 18. Tà định (micchāsamādhi) 19. Tà trí (micchāñāṇa). 20/ Tà giải thoát (micchāvimutti). 21/ hôn trầm thụy miên (thīnamiddha). 22/ Trạo cử Hối quá (uddhacca) 23/ Nghi hoặc (vicikicchā). 24/ Phẫn nộ (kodha). 25/ Oán hận (upanāha). 26/ Phản phúc (makkha). 27/ Hiểm độc (paḷāsa) 28/ Tật đố (issā) 29/ Xan tham (macchariya) 30/ Đạo đức giả hay lường gạt (sāṭheyya). 31/ Man trá (māyā). 32/ Cứng đầu (thambha). 33/ Quá mạn (atimāna). 34/ Khó nói (dubbacata dovacassatā). 35/ pāpamitta (ác hữu). 36/ Dễ duôi (pamadā). 37/ Bất tín (asaddhatā). 38/ Vô tàm (ahirikā). 39/ Vô quý (anottappa). 40/ Ít nghe (appasutata) 41/ Biếng nhác (kosajja). 42/ Thất niệm (mutthasacca). 43/ Liệt tuệ (duppañňatā). 44/ Tin mù quáng (sandiṭṭhiparāmāsa).

34 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Giải Rộng Về Việc Thực Hành Đoạn Giảm

Jhāna (thiền định) tự nó không bảo đảm sự diệt hoàn toàn của những phiền não. Để diệt chúng, người hành thiền đò i hỏi phải có sự rèn luyện bản thân trong nếp sống giới, định, tuệ đi ngược lại với chúng. Và ít nhất cũng phải đạt đến tầng thánh thứ nhất, tức nhập lưu thánh đạo. Ở giai đoạn nhập lưu này, những tà kiến, những đức tin mù quáng, hoài nghi, ước muốn sát sanh, nói chung tất cả những phiền não nào có khả năng đưa một người vào những cõi sống thấp thỏi (địa ngục, ngạ quỷ,...) đã được bứng gốc. Sự diệt này hết sức quan trọng. Đắc thiền, hoặc có các năng lực thần thông và hào quang mà không diệt được những phiền não thì cũng không có giá trị gì . Đối với những người hành thiền ngoài Phật giáo, việc chứng thiền và duy trì được thiền đó cho đến lúc chết có nghĩa là sẽ được tái sanh vào các cõi Phạm Thiên và sống một cuộc sống trường thọ ở đó. Nhưng đúng thời, người ấy sẽ phải quay trở lại cõi người hay cõi chư thiên và lúc đó sự khuynh hướng về các dục lạc và những ác nghiệp của người ấy có thể sẽ đưa họ trở lại những cõi sống thấp hơn. Lại nữa người hành thiền trong Phật giáo nếu có sự tự mãn do chứng thiền cũng ở trong tì nh trạng không khá hơn gì người

hành thiền ngoài Phật giáo, nghĩa là họ vẫn có nguy cơ bị rơi vào những cõi sống thấp kém. Nhưng nếu người ấy hành thiền minh sát trên căn bản của bậc thiền (jhāna) đã chứng, người ấy

Mahāsi Sayādaw 35

có thể thoát khỏi nguy cơ này. Vì thế, Đức Phật khuyên các vị đệ tử của ngài không nên tự tin về những thiền chứng của mì nh mà phải thực hành pháp đoạn giảm (Sallekha dhamma), vốn sẽ bảo đảm sự diệt hoàn toàn của những khuynh hướng bất thiện.

Không Bạo hành (Avihiṁsā, , , vô hại, bất sát)

Giới thứ nhất Đức Phật chỉ thị cho đệ tử của ngài là giới không bạo hành (Avihiṁsā). Chúng ta phải tránh làm tổn thương đến bất kỳ chúng sanh nào, đơn giản là vì chúng ta không muốn bị người khác làm hại và vì nguyên tắc bất sát này có thể được tất cả mọi chúng sanh chấp nhận. Ấn-Độ rất tôn trọng nguyên tắc không bạo hành này. Nó đứng đầu trong năm giới chính mà những tín đồ của đạo Jain hay Kỳ-na-giáo phải tuân theo. Tuy nhiên sự giải thích về giới không bạo hành của những người Kỳ-na-giáo rất cực đoan. Theo quan niệm của họ, nước lạnh, cỏ xanh hay cây xanh, và đất là những vật hữu tì nh và vì thế chúng ta không nên làm tổn hại chúng. Giới luật cấm huỷ diệt cỏ, cây và đào đất được chỉ định để tránh sự chỉ trích (của người thế tục) và ác tâm. Trong thực tế, cỏ cây và đất không phải là những vật hữu tì nh, vì thế người không phải Tỳ-kheo chặt cây hay đào đất không thể nói là đã phạm vào điều ác. Nhưng Đạo Phật yêu cầu chúng ta không nên làm tổn thương bất cứ hữu tì nh

36 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

chúng sanh nào, dù lớn hay nhỏ, có thể hiểu đó là những sinh vật nhạy cảm với lạc và khổ. Không bạo hành hay bất sát có khả năng hơn jhāna (thiền định). Để hiểu được điều này chúng ta phải nhớ rằng có ba cấp độ của phiền não bạo hành. Thứ nhất, chúng ta có loại phiền não ở cấp độ vi phạm, vītikkamakilesā, có nghĩa là chúng ta đã làm tổn thương một chúng sanh khác bằng thân hay bằng lời nói. Đối trị lại loại phiền não này là Giới. Một người biết trọng nhân cách đạo đức của mì nh sẽ không làm tổn thương người khác. Người ấy có thể có ác tâm nhưng do ý thức đạo đức người ấy không trút nó ra bằng hành động hoặc lời nói. Những ý nghĩ bạo hành mà chúng ta nuôi dưỡng trong tâm được gọi là phiền não tại triền, hay phiền não bột khởi pariyuṭṭhāna kilesā. Chúng ta vượt qua được loại phiền não này bằng cận định (upacāra-samādhi) và an chỉ định (appanāsamādhi). Tập trung trên một đối tượng hay trên hơi thở vô – ra cũng giúp chúng ta kháng lại được những ý nghĩ bất thiện này. Đây gọi là vượt qua phiền não bằng trấn phục đoạn trừ (vikkhambhanappahāna , trấn phục xả đoạn),
một sự đoạn trừ mà các bản chú giải ví nó giống như đẩy đám rong rêu trong một cái hồ sang một bên bằng cách ném vào đó một cái bì nh. Với trạng thái tâm hậu-thiền (tâm sau khi đắc thiền) này người hành thiền có thể thoát khỏi ác tâm trong nhiều năm, nhưng cũng giống như mặt nước không bao lâu sẽ bị rong rêu bao phủ trở lại như thế nào, tâm người hành

Mahāsi Sayādaw 37

thiền cũng sẽ bị ô nhiễm trở lại như vậy khi có điều kiện cho phiền não khởi lên như trong trường hợp của hai vị sư Tích Lan có thần thông đã nói ở trên. Ngủ ngầm trong tâm một người không quán các hiện tượng tâm-vật lý (danh và sắc) phát sanh từ sáu căn hay trong một người vẫn chưa đạt đến giai đoạn Bất-lai (Anāgāmi) là những ước muốn bạo hành mà dưới những hoàn cảnh thuận lợi có thể bộc lộ ra. Từ Pāḷi trỏ loại phiền não này là phiền não ngủ ngầm (anusayakilesā). Một sự kiện tâm-vật lý thoát khỏi sự chú ý của chúng ta và tạm thời để cho chúng ta không bị ảnh hưởng, nhưng khi nó được hồi tưởng lại, nó có thể khiến cho chúng ta nổi sân. Loại phiền não ngủ ngầm như vậy phải được trừ diệt bằng minh sát trí. Một người hành thiền luôn luôn quan sát các hiện tượng tâm-vật lý sẽ không bị khó chịu khi đối diện với một trần cảnh dễ công kích. Đối với vị ấy mọi vật đều thoáng qua, phải chịu vô thường, khổ, và vô ngã. Vì thế, sự tiếp xúc hay hồi tưởng về nó không làm cho người ấy nóng giận được. Đây là cách vượt qua loại phiền não vi phạm bằng thiền và được gọi là nhất thời đoạn trừ hay bỉ phần xả đoạn (tadaṅga pahāna,). Mỗi đối tượng mà một người không quan sát là một nguồn tiềm tàng của sân hận. Nhưng thiền là sự thực hành đoạn giảm cơ bản có thể giúp chúng ta dập tắt được nhân sanh của nó. Một khi người ta đã đạt đến tầng thánh thứ nhất, họ sẽ thoát khỏi những hì nh thức thô của sân hận vốn có thể đưa họ xuống các cõi thấp (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh,...). Ở

tầng thánh thứ hai, Tư-đà-hàm hay Nhất-lai, sân hận suy yếu thêm nữa, và ở giai đoạn A-na-hàm nó bị diệt hoàn toàn. Thực hành đoạn giảm đò i hỏi người hành thiền phải tránh sự hung hăng và bạo hành cho đến khi chứng đắc A-na-hàm hay Bất-lai Thánh đạo. Chính vì vậy nó ưu việt hơn hẳn thiền định (Jhāna). Những người hành thiền tại trung tâm thiền của chúng tôi đã hiến mì nh cho lối sống đoạn giảm này. Thực hành đoạn giảm là một phần thiết yếu của Giới mà họ đã thọ trì . Trong đời sống hàng ngày, họ thường xuyên quan sát tất cả mọi cảm xúc và cảm thọ phát sanh do tiếp xúc với thế giới bên ngoài và mỗi sát-na chánh niệm có nghĩa là họ đã đè nén được sự hung hăng, công kích, và đúng thời đoạn trừ nó một cách hoàn toàn. Điều này phù hợp với lời dạy của Đức Phật trong kinh Đoạn Giảm (Sallekha). “Người khác có thể bạo hành đối với các chúng sanh. Nhưng chúng ta sẽ không bạo hành đối với các chúng sanh. Các ngươi nên thực hành Pháp Đoạn Giảm vốn sẽ làm giảm bớt các phiền não như vậy.” Lời dạy này cũng áp dụng cho 43 phiền não khác đã nói ở trên. Liên quan đến các giai đoạn thực hành đoạn giảm, Đức Phật cũng dạy một số phương diện khác nữa.

Phương Diện Khởi Tâm

“Này Cunda, Ta nói rằng ngay cả chỉ khởi tâm nghĩ đến các thiện pháp cũng rất có lợi ích.”

Ý nghĩ đơn thuần về bố thí, giữ giới, và tu thiền cũng rất có lợi ích. Chỉ có ý định giữ giới, nghe pháp hay hành thiền thôi cũng có thể đưa đến hạnh phúc cõi người hoặc cõi trời. Maṭṭhakuṇḍalī, con trai của một người đàn ông giàu có nọ, lúc sắp chết được nhì n

thấy Đức Phật và trong lò ng cậu bé tràn ngập những ý nghĩ tốt lành đến nỗi sau khi chết cậu trở thành một thiên tử trong cõi trời Đạo Lợi (Tāvatimsa). Một con ếch nọ cũng vậy, có lần bị lôi cuốn bởi bài pháp của Đức Phật và vào lúc chết nó trở thành một cư dân của thế giới chư thiên. Ngay sau khi Bát Niết Bàn của Đức Phật, một thiếu nữ ở kinh thành Rājagaha có ý định cúng dường một bó hoa đến tháp thờ ngài nhưng trên đường đi cô đã bị một con bò húc chết. Sau đó, cô thấy mì nh ngự trên một cỗ xe ngựa lộng lẫy giữa đám tuỳ tùng của đức trời Đế Thích. Xét về đặc điểm đáng tán dương của những ý nghĩ thiện, hầu như không cần phải nhắc đi nhắc lại về những lợi ích xuất phát từ việc thực hiện chúng cho có hiệu lực. Sự thành công trong cõi người hay cõi trời đều bắt nguồn từ những ý nghĩ thiện hay sự khởi tâm này. Có thể nói từ những ý nghĩ này đưa đến việc thực hiện những hành nghiệp thiện, và rồi từ hành nghiệp thiện ấy sẽ đưa đến hạnh phúc trong các cõi người và cõi trời. Nỗ lực để trở thành một vị Phật hay một vị A-la-hán cũng khởi đầu với những ý nghĩ thiện này. Những người hành thiền ở đây, được thúc đẩy bởi những ý nghĩ cao quý như vậy và đúng thời chắc chắn họ sẽ có được sự khai mở cho những gì họ tì m kiếm. Vì thế, ngay

cả thai nghén một tư tưởng thiện, một tư duy thiện hay một ước muốn thiện cũng rất quan trọng. Đức Phật dạy: “Này Cuda, chỉ cần khởi tâm nghĩ về sự không bạo hành (ahiṁsa) cũng đã có lợi ích. Vì thế, ông nên trau dồi ý nghĩ này, ‘người khác có thể bạo hành đối với các chúng sanh, nhưng Ta sẽ không bạo hành’.”

Phương Diện Tránh Né

Phương diện khác để tiếp cận lối sống đoạn giảm là phương diện tránh né. Trong bài kinh Sallekha này, Đức Phật dẫn ra những ví dụ về con đường bằng phẳng và bến cảng bằng phẳng. Giả sử có hai con đường, một bằng phẳng và một gồ ghề, hay có hai bến cảng, một bằng phẳng và một không bằng phẳng. Người ta có thể tránh con đường gồ ghề và bến cảng không bằng phẳng bằng cách đi theo con đường bằng phẳng và dùng bến cảng bằng phẳng. Tương tự, nếu chúng ta đi theo con đường không bạo hành có nghĩa là chúng ta đã tránh được con đường bạo hành. Mặc dù kinh chỉ nói đến những người bạo hành (vihiṁsākassa), song phải hiểu là lời dạy của Đức Phật cũng áp dụng cho cả những người không bạo hành nữa. Vì , mặc dù một người hiện tại không phạm tội bạo hành đối với các chúng sanh khác bằng hành động hay lời nói, song có thể người ấy đã phạm nó trong những kiếp trước và người ấy cũng có thể sẽ phạm nó trong tương lai do hoàn cảnh. Không người nào hoàn toàn thoát khỏi loại phiền não bạo hành này cho đến khi họ đắc

Bất Lai hay A-la-hán thánh quả. Vì thế chúng ta phải thực hành pháp đoạn giảm và cố gắng đạt đến những tầng Thánh cao hơn để quét sạch mọi phiền não.

Phương Diện Hướng Thượng

Phương diện khác của việc thực hành pháp không bạo hành (ahiṁsā) là khuynh hướng nâng người thực hành lên những cảnh giới cao hơn của nó. Trong Kinh Sallekha Đức Phật nói rằng tất cả những bất thiện nghiệp có khuynh hướng đưa người tạo nghiệp vào những cảnh giới thấp kém (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh..), trong khi những thiện nghiệp bảo đảm cho họ được tái sanh vào những cảnh giới cao hơn. Tất cả những bất thiện nghiệp đều có gốc của chúng ở tham, sân, và si. Những ác nghiệp chính như sát sanh, trộm cắp,...có thể dẫn đến tái sanh trong những cảnh giới thấp. Những ác nghiệp nhỏ do tham hay ác ý thúc đẩy tuy không gây đau khổ nhiều cho người làm hành động ấy nhưng chúng có khuynh hướng kéo dài khổ đau của họ trong vò ng luân hồi. Người phạm những ác nghiệp thô, như sát sanh,... không những phải chịu khổ trong những cảnh giới thấp mà cò n phải chịu khổ cả ở cõi người nơi mà họ có thể tái sanh nhờ một thiện nghiệp nào đó của họ. Quả báo theo sau họ trong nhiều kiếp sống dưới hì nh thức đoản thọ, những chứng bệnh của thân, nghèo đói,...Thể chất yếu đuối, bệnh hoạn

luôn là quả của nghiệp sát sanh hay bạo hành chúng sanh khác mà một người đã phạm trong một kiếp sống trước. Một ác nghiệp trong điều kiện thuận lợi nhất cũng sẽ dẫn đến tái sanh làm một vị chư thiên khốn khổ, bất hạnh ở cõi trời và trong điều kiện tệ nhất sẽ là đoạ vào địa ngục A-tỳ (Avīci), một địa ngục thấp nhất. Thời Đức Phật Kakusanda, một Ác Ma tên gọi Dusi, do ác nghiệp chống lại Đức Phật và các vị A- la-hán đã ngay lập tức rớt vào địa ngục A-tỳ này. Ngược lại, những thiện nghiệp như bố thí (dāna), trì giới (sīla),... có khuynh hướng đưa người làm nghiệp ấy lên những cấp độ hiện hữu cao hơn, như được sanh trong cõi người, cõi trời, hoặc cõi Phạm Thiên. Nó cũng đưa họ tới gần các thánh đạo như Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm...hơn. Thiện nghiệp còn giúp cho người làm nó trở thành một người giàu sang hoặc một vị vua như trong trường hợp cô gái bán hoa lài nhờ cúng dường một ít thức ăn cho Đức Phật mà không lâu sau đó đã trở thành hoàng hậu của vua Kosala vậy. Khi một ghè dầu bị bể trong nước, những mẻ sành nặng sẽ chì m xuống, trong khi chất dầu nhẹ nổi lên. Tương tự, những ác nghiệp có khuynh hướng kéo một người xuống trong khi thiện nghiệp góp phần nâng cao người ấy lên. Do làm những điều thiện một người sẽ được hưởng những quả báo như sống lâu, sắc đẹp, an vui, sức khoẻ v.v...Họ sẽ trở thành một vị chư thiên hay Phạm Thiên, hay cũng có thể đắc đạo quả Niết-Bàn trong một kiếp sống tương lai nào đó. Nói chung, người đã tạo được sự tiến bộ về vật chất hoặc tinh thần trên

nền tảng của những thiện nghiệp như vậy sự đi lên chắc chắc sẽ được bảo đảm. Vì thế, quý vị nên cố gắng tì m kiếm những địa vị cao, về tinh thần hay vật chất, bằng sự thực hành pháp không bạo hành này.

Phương Diện Dập Tắt

Bây giờ chúng ta đi đến phương diện cuối cùng của sự thực hành đoạn giảm, đó là phương diện dập tắt những ngọn lửa của phiền não. Trong Kinh Đoạn Giảm (Sallekha Sutta) Đức Phật nói rằng không có lý do gì một người bị chì m trong sa lầy lại có thể

cứu được một người khác đang trong tì nh trạng hiểm nguy tương tự. Nhưng thật hợp lý khi nói rằng một người không bị chì m trong sa lầy có thể cứu được người khác đang bị sa lầy trong vũng bùn. Cũng vậy, chỉ có người đã tự khép mì nh vào giới luật, tự mì nh tu tập theo tam học (Bát Thánh Đạo) và đã dập tắt được những ngọn lửa phiền não, mới có thể giúp người khác khép mì nh trong giới luật, tu tập tam học và dập tắt các phiền não. Theo các bản chú giải, vũng lầy trong Kinh muốn nói tới các dục lạc và một người ưa thích dục lạc cũng giống như người bị chìm đắm trong vũng lầy. Hàm ý ở đây là một người tâm còn n ô nhiễm với các dục lạc không thể nào cứu người khác khỏi sự vướng mắc trong các dục lạc được. Điều này phải được đặc biệt lưu ý bởi những người đang hướng

dẫn người khác hành thiền nhưng không tự mì nh hành thiền, hay những người đang thực hành dưới sự hướng dẫn của những người thầy như vậy. Mặc dù thế, chú giải cũng nói rằng có những người trở nên giác ngộ sau khi nghe lời nói của kẻ còn n là phàm phu và rằng sự giác ngộ như vậy có thể là do người ấy suy quán thích hợp trên những lời nói thích hợp về pháp giải thoát của Đức Phật. Tất nhiên những trường hợp như thế chỉ là biệt lệ. Ở đây, thực chất của lời Đức Phật dạy là một người chưa thoát khỏi những hiểm nguy của vò ng luân hồi và những cõi khổ thì không thể giải thoát người khác khỏi những hiểm nguy ấy, hay một người vẫn chưa thắng phục được những phiền não thì không thể giúp người khác làm công việc đó được. Một ngọn lửa không thể dập tắt một ngọn lửa khác như thế nào, thì một phiền não cũng không thể vô hiệu hoá một phiền não khác như vậy. Bạo hành không thể dập tắt bạo hành, chỉ có không bạo hành mới chấm dứt được nó. Làm hại không diệt được làm hại chỉ có không làm hại mới chấm dứt được nó. Vậy chúng ta hãy phát nguyện rằng mì nh sẽ tránh bạo hành hay không làm hại chúng sanh khác; chúng ta sẽ trau dồi những ý nghĩ (khởi tâm) không bạo hành; chúng ta sẽ tránh bạo hành bằng sự không bạo hành (tránh né); chúng ta sẽ nâng địa vị của chúng ta lên cao hơn bằng pháp không bạo hành (hướng thượng); và chúng ta sẽ dập tắt ngọn lửa của phiền não bạo hành với không bạo hành hay sự không làm hại.

Trên đây là năm phương diện (vāras: phần hay phương diện của sự thực hành đoạn giảm, HT Minh Châu dịch là pháp môn) mà Đức Phật đã giải thích trong Kinh Sallekha.

Quả Báo của Nghiệp Bạo hành và Không Bạo hành

Quả nghiệp của bạo hành và không bạo hành đã được giải thích rõ trong Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt (Culakammavibhanga Sutta) của Trung Bộ. Có lần Subha, một thanh niên Bà-la-môn, đã hỏi Đức Phật vì sao có người sống trường thọ, có người đoản thọ, vì sao có người khoẻ mạnh trong khi người khác thì hay ốm đau, vì sao có người đẹp đẽ và có người lại xấu xí, v.v... Đức Phật nói: “Này Thanh niên, các chúng sanh là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp. Nghiệp là nguyên nhân chính cho điều kiện hiện nay của họ. Nghiệp là chỗ dựa của các chúng sanh. Chính nghiệp quyết định số

phận của họ ở đời.” Trong câu trả lời của Đức Phật cho thanh niên Subha, Đức Phật đã giải rộng những quả báo của nghiệp bạo hành và không bạo hành. Ý chính của lời Đức Phật dạy có thể tóm lại như sau: những người đối xử độc ác với người khác, sau khi chết, sẽ đi vào địa ngục. Khi thoát khỏi địa ngục, chỗ nào họ sanh ra, họ sẽ phải chịu đựng nhiều chứng bệnh. Trái lại, cõi chư thiên sẽ là số phận sau khi chết của những người hiền lương biết thực hành pháp không bạo hành; và khi họ

trở lại cõi người, chỗ nào họ sanh ra, họ sẽ được khoẻ mạnh và không có bệnh hoạn.

Câu Chuyện của Trưởng-Lão Putigattatissa

Quả báo của nghiệp độc ác và bạo hành được thấy rõ trong câu chuyện của Tỳ-kheo Tissa sống ở kinh thành Xá- Vệ thời Đức Phật. Trong lúc đang khép mình tu tập trong nếp sống giới, định, tuệ, ngài lâm bệnh. Trên thân ngài những ung nhọt xuất hiện và ngày càng trở nên lớn hơn cho đến khi chúng vỡ ra thành những vết loét hôi thối. Xương của ngài mục dần và tan gãy. Thân thể ngài thối rữa đến nỗi không một ai, kể cả thân quyến và đệ tử của ngài, có thể kiên nhẫn chăm sóc cho ngài được. Điều này cũng không có gì đáng ngạc nhiên bởi vì con người ta thường ít có sự nhẫn nại trong việc chăm sóc người khác, ngay như cha mẹ họ, nếu chẳng may có trở thành nạn nhân của những chứng bệnh kinh niên, không thể cứu chữa được, cũng vậy. Thấy Tissa ở trong cảnh ngộ đáng buồn như vậy và nhất là thấy được tiềm năng chứng đắc A-la-hán thánh quả của ngài, Đức Phật đã đến thăm. Các vị Tỳ-kheo sống kế bên, nhì n thấy Đức Phật, không thể nào giữ thái độ dửng dưng như trước được nữa. Đức Phật nhờ mọi người cởi hết y áo của người bệnh ra, tắm rửa và lau khô cho vị ấy. Sau khi được tắm bằng nước ấm và thay đổi y phục, Tissa nằm trên giường, cảm thấy nhẹ nhõm và trấn tĩnh được tinh thần. Lúc

đó Đức Phật đứng ngay đầu giường và nói lên một bài kệ mà chúng ta có thể dịch như sau: “Này Tissa, không bao lâu nữa ngươi sẽ trở thành vô thức và bị các bạn đồng phạm hạnh của ngươi đem vất bỏ vào nghĩa địa. Thân của ngươi sẽ nằm đó giống như một khúc gỗ vô dụng.”(Aciraṃ vatayyaṃ kāyo, Paṭhaviṃ adhisessati; Chuddho apetaviññāṇo; Niratthaṃ’va kaliṅgaranti.) Bằng bài kệ này, Đức Phật đã nhắc cho Tissa biết về sự cần thiết phải thực hành Pháp (Dhamma) vì ngoài Pháp ra vị ấy không còn gì khác để có thể nương tựa trong giây phút cuối đời này. Một khi vị ấy chết rồi, sẽ không cò n ai quan tâm đến thân xác của vị ấy nữa. Chỉ một vài ngày sau, nó sẽ trở nên thối rữa và đáng kinh tởm. Nó sẽ bị đem bỏ vào nghĩa địa và trở nên vô dụng, giống như một cái cây, người ta chỉ lấy đi những khúc gỗ tốt để làm bàn ghế, khung giường,..và bỏ lại những đầu thừa đuôi thẹo trong rừng vậy.

Xá-Lợi của Vị A-La-Hán

Nhờ đã có một thời gian tu tập, nên khi nghe xong bài kệ, Tissa trở thành một bậc Thánh A-la-hán, và nhập diệt. Đức Phật cho thiêu xác của vị ấy và an trí xương cốt

(xá-lợi) trong một ngôi tháp (cetiya). Những miếng xương còn lại sau khi hoả thiêu nhục thân của một vị A-la-hán là những gì chúng ta gọi là xá-lợi. Người Phật tử Miến thường tin rằng xá-lợi của các vị A-la-hán là những vật thể hì nh cầu giống như xá-lợi của Đức Phật. Điều này không đúng. Chỉ có xá-

lợi của Đức Phật là hơi giống những viên bi nhỏ như kết quả của ước nguyện của ngài. Khi chúng tôi đi đến Calcutta để cung nghinh xá-lợi của hai vị thượng thủ thanh văn về Miến Điện, chúng tôi thấy chúng cũng giống như những miếng xương bình thường. Chắc chắn xá-lợi của các vị A-la-hán khác cũng vậy, không hơn gì những miếng xương người. Theo đức tin phổ biến thì xá-lợi của một vị Thánh đáng kính sẽ biến thành dạng những viên bi sau khi hoả thiêu, và do đó, dễ bị nhầm lẫn với những hạt muối.

Tiền Kiếp Của Tissa

Sau đó các vị Tỳ-kheo bạch hỏi Đức Phật về số phận của người bạn đồng phạm hạnh vừa mất. Đức Phật nói rằng vị ấy đã đạt đến Niết Bàn. Các vị Tỳ-kheo thắc mắc không hiểu vì sao Tissa phải chịu khổ đau nhiều như vậy bất chấp tiềm năng đắc thánh quả của vị ấy. Theo Đức Phật, Tissa là một người đánh bẫy chim trong thời Đức Phật Kassapa. Hàng ngày ông đã giết và bán không biết bao nhiêu là chim. Số chim cò n lại không bán được ngày hôm đó, ông sẽ bẻ gãy cánh và chân của chúng để cho chúng khỏi bay đi. Có lẽ, thời đó không có những tủ ướp lạnh nên không còn cách nào khác để giữ cho những con chim được tươi sống như vậy. Do ác nghiệp làm tổn thương và giết hại chim chóc này ông đã phải chịu khổ ở địa ngục trong một thời gian lâu dài, và khi được tái sanh trong cõi

nhân loại, ông mắc rất nhiều chứng bệnh, thậm chí trong kiếp cuối của ông ác nghiệp giết chim này đã thể hiện ra cho đến kỳ cùng của nó. Cò n về việc chứng đắc A-la-hán Thánh quả của Tissa, Đức Phật nói, một phần do sự cúng dường thức ăn đến một vị A-la-hán và một phần là do nguyện lực của vị ấy trong kiếp làm người đánh bẫy chim đó. Những người có lò ng nhân từ và tránh bạo hành sẽ không bị ốm đau và yếu đuối trong các kiếp sống tương lai giống như Trưởng lão Bakula (Bakula là một vị Tỳ-kheo thời Đức Phật được tuyên bố là vô bệnh đệ nhất. Câu chuyện đầy đủ của ngài cóthể xem trong Vận Hành Của Nghiệp tập II, trang 603). Lúc ở Moulmein, chúng tôi có gặp một người phụ nữ mà sức khoẻ của bà rất đáng kinh ngạc. Bà khoảng trên sáu mươi tuổi và chưa bao giờ dùng đến một viên thuốc nào, cũng chẳng hề đau ốm dù chỉ là đau đầu hay cảm lạnh. Vùng tôi sống ở Moulmein là một vùng bị bệnh sốt rét tàn phá, bản thân tôi cứ hai ba tháng lại bị tấn công một lần nhưng người phụ nữ ấy không hề mắc bệnh sốt rét dù cả đời sống ở đó. Sức khoẻ của bà có lẽ là do thực hành pháp không bạo hành và có lò ng nhân ái trong tiền kiếp. Vì thế, để có thể có được sức khoẻ tốt và vô bệnh quý vị nên sống một đời sống không bạo hành và có lò ng nhân ái.

Sát Sanh (Pāṇātipāta)

Tránh sát sanh là một trong ngũ giới, vì thế nó rất quen thuộc với Phật tử. Tuy nhiên nó cũng cần phải được nói thêm để mọi người hiểu. Từ Pāḷi trỏ sát sanh là pāṇātipāta. Pāṇa có nghĩa là một hữu tì nh chúng sanh hay sự sống, ati là "rất nhanh", và pāta có nghĩa là làm cho cái gì đó rơi xuống. Vì thế dịch theo từng chữ, thì pāṇātipāta có nghĩa là cắt đứt sự sống một cách sớm hơn. Như trong trường hợp của không bạo hành, tránh sát sanh cũng được Đức Phật đề cập đến trên năm phương diện của nó.

Phương Diện Đoạn Giảm

Những người không thực hành lối sống đoạn gảm đưa đến sự diệt trừ của các phiền não chắc chắn sẽ không do dự khi làm chuyện sát sanh. Tuy thế họ lại là những người thực sự sợ chết. Đức Phật thường nhấn mạnh cho chúng ta nhớ rằng mọi chúng sanh đều biết tham sống và sợ chết hoặc sợ hiểm nguy. Tất nhiên điều này không áp dụng cho các bậc A-la-hán và các bậc Thánh ở giai đoạn bất lai (anāgāmi) nhưng dù sao thì các bậc Thánh này cũng chỉ rất ít. Luật rừng ngự trị ở khắp mọi nơi trên thế giới. Do bản năng tự tồn mà thú lớn ăn thịt thú bé. Điều này là một sự thực đối với những con vật ở trên đất liền cũng như dưới biển. Như Đức Phật nói, trong thế giới loài vật, việc ăn thịt đồng loại với giá của kẻ yếu là việc phổ biến. Nhưng về

phương diện này, con vật không đến nỗi tàn ác như con người. Vì con người ăn rất nhiều loài thú vật kể cả những con chim nhỏ bé bay trên trời và những con cá voi lớn ở ngoài biển khơi. Sát sanh và bảo vệ bản thân mì nh bằng sự hy sinh của các chúng sanh khác quả thực là điều hết sức bất công. Tuy nhiên, những người sát sanh vì bảo vệ sự sống của mì nh lại là những người rất sợ chết. Họ sợ bị người khác giết, sợ bị các loài thú dữ như cọp, beo, sư tử hay mãng xà ăn thịt. Có lần một nhóm thợ săn người Mỹ đã cố gắng đánh bắt những con rồng (dragon) trên một hòn đảo ở Indonesian. Rồng là con vật to lớn hơn người. Nhóm đi săn này đã bắn chết hoặc đặt bẫy để bắt sống chúng. Thì nh lì nh một con rồng ào đến tấn công một người phụ nữ trong nhóm. Người phụ nữ này rất hoảng sợ và chỉ kịp thoát thân trong gang tấc nhờ một người trong nhóm đã nhanh tay bắn chết con rồng đúng lúc. Điều này cho thấy con người ta sợ chết như thế nào dù họ luôn sát hại những chúng sanh khác một cách độc ác. Vì thế, theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta nên tránh sát sanh, hay nói cách khác, chúng ta nên chấp nhận việc thực hành lối sống đoạn giảm để giúp làm giảm nhẹ loại phiền não sát sanh này. Đây là phương diện đoạn giảm (Sallekhavāra).

Khởi Tâm Không Sát Sanh

Cũng như trong trường hợp của không bạo hành, chúng ta phải ghi nhớ trong tâm bốn phương diện khác của không sát sanh. Thứ nhất chúng ta nên trau dồi những ý nghĩ hay khởi tâm nghĩ đến việc không sát sanh (cittuppādāvāra - phương diện khởi tâm), và đi theo con đường không sát sanh để tránh con đường sát sanh (phương diện tránh

né). Kế tiếp, chúng ta có phương diện hướng thượng của không sát sánh. Sát sanh là một ác nghiệp sẽ dẫn người ta đến những cảnh giới thấp hoặc tái sanh trong những giai cấp cùng đinh, thấp hèn của nhân loại. Một số người đạt được sự thành công và giàu có với giá phải trả bằng sinh mạng của người khác nhưng rồi sự thành công của họ cũng chết yểu. Họ chắc chắn sẽ phải chịu khổ đau trong vòng luân hồi này. Ngược lại, không sát sanh dẫn đến sự an ổn và hạnh phúc trong những cảnh giới cao hơn của sự hiện hữu. Những người tránh sát sanh sẽ không quay lui trở lại những cảnh giới thấp. Vì thế chúng ta hãy thực hiện sự tiến bộ tâm linh của chúng ta bằng pháp không sát sanh. Cuối cùng, chúng ta có phương diện dập tắt của không sát sanh, một phương diện góp phần vào sự diệt của các phiền não.

Thiền Định Và Không Sát Sanh

Thực sự ra tránh sát sanh chỉ là việc hành giới, một giai đoạn tu tập căn bản trước khi hành thiền, và như vậy câu

Mahāsi Sayādaw 53

hỏi đặt ra là tại sao nó được mô tả như cao hơn thiền định (Jhāna). Theo các bản chú giải, trước khi Đạo Phật xuất hiện thiền định là pháp đang được thịnh hành và như vậy, rõ ràng chúng không đưa đến những chứng đắc tâm linh cao hơn và Niết Bàn. Trái lại, không bạo hành và không sát sanh đã nhận được lực đẩy từ Đạo Phật như một phần của con đường đưa đến giải thoát viên mãn. Chính vì thế mà người Phật tử chú trọng đến việc thực hành đoạn giảm hơn. Kinh điển Pāḷi khi nói đến niềm tin chung trong những giá trị tinh thần cao của thiền thường ám chỉ “Một số vị Tỳ-kheo trong giáo pháp này (sāsana)” đó là, trong Giáo Pháp của Đức Phật. Dĩ nhiên, điều này muốn nói tới các vị Tỳ-kheo, và cả những hành giả Phật tử, không có pháp hành đoạn giảm nếu vị ấy trở nên quá tự tin và tự mãn với các thiền chứng của họ. Theo ý kiến của tôi, sự tự mãn do chứng thiền không hợp với tiến bộ tâm linh thực sự. Nó cũng không ngang bằng với việc thực hành đoạn giảm vốn đưa đến sự đoạn diệt hoàn toàn (samuccheda pahāna) của các phiền não. Tôi đã trích dẫn những trường hợp của Trưởng lão Mahānāga và Culasumaṇa, hai vị sư đã cống hiến cả đời mì nh cho việc thực hành thiền định và nhầm lẫn cho đó là trí siêu thế trong suốt sáu mươi năm do sự tự tin của họ. Tuy nhiên nếu không có những hướng dẫn của A-la-hán Dhammadinna những nỗ lực và ước nguyện của họ có lẽ đã trở thành vô ích giống như những nỗ lực của các vị đạo sĩ Alāra và Udaka thời Đức Phật vậy. Vì thế, từ quan điểm của

54 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Đạo Phật, không nên lầm lẫn việc chứng thiền với việc thực hành đoạn giảm. Trong tu tập Đoạn Giảm người ta phải vượt qua điều ác bằng giới, định, tuệ hay bằng thiền minh sát. Nghĩa là, chúng ta phải dựa vào giới để diệt những phiền não thô của thân và khẩu như sát sanh, trộm cắp, nói dối, nói lời thô ác, v.v... Còn n về những ý nghĩ ác chúng ta phải ngăn chúng bằng định. Chúng ta có thể phát triển định lực qua các bài tập chú tâm trên Kasina (vòng tròn đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng,...), hay bằng cắch gắn chặt tâm trên hơi thở vô-ra, hoặc an trú tâm trong bậc thiền. Tập trung trên hơi

thở có thể kéo dài năm hay mười phút, chứng thiền có thể kéo dài một hay hai giờ, và trong những trạng thái tâm thiền này những ý nghĩ bất thiện bị loại trừ. Nhưng, chinh phục phiền não bằng định như vậy chỉ có tính cách tạm thời. Tập trung liên tục trên tính chất đáng nhờm gớm của các nội tạng trong cơ thể sẽ tạo cho người hành thiền cảm giác nhàm chán đối với cái đẹp của người nam hay người nữ nhưng một khi vị ấy ngưng quán, vị ấy sẽ bị dính mắc vào các trần cảnh trở lại. Nói cách khác, định chỉ cung cấp một loại thuốc giải độc tạm thời cho các phiền não chứ không diệt vĩnh viễn.

Thiền Minh Sát: Biện Pháp Cứu Chữa Vĩnh Viễn

Mahāsi Sayādaw 55

Chỉ có thiền minh sát (vipassanā) mới giúp chúng ta vượt qua các phiền não vĩnh viễn. Khi người hành thiền quan sát các đối tượng giác quan như cảnh sắc, âm thanh, v.v... một cách chăm chú, người ấy thấy chúng, và cả tâm quan sát, diệt một cách liên tục. Không có gì thường hằng được thấy. Không có một ấn tượng về cảnh sắc hay âm thanh nào lưu lại trong tâm vị ấy. Vị ấy không bị ô nhiễm bởi tham hay sân liên quan đến cái thấy hay nghe đó. Cũng không có sự hồi nhớ lại bất kỳ sự kiện nào đưa đến phiền não vì cảm giác dễ chịu hay khó chịu liên quan đến các đối tượng giác quan xuất hiện không rõ ràng vào sát-na thấy hay nghe, và tính chất vô thường của mỗi đối tượng cũng như tâm nhận thức không để lại chỗ trống cho những xu hướng bất thiện. Sự quan sát liên tục là yếu tố cần thiết, vì người hành thiền không thể chinh phục được phiền não xuất phát từ các đối tượng giác quan thoát khỏi sự quan sát hay chú ý của người ấy. Quan sát liên tục và sự hoàn thiện của minh sát trí xảy ra sau đó sẽ đưa hành giả đến chỗ tiếp xúc với Niết Bàn trên đạo lộ của bậc Thánh. Một sự soi sáng như vậy sẽ nhổ bật gốc các phiền não tương ứng. Ở giai đoạn Nhập Lưu (Sotāpatti), ngã kiến hay thân kiến và hoài nghi bị dập tắt; người hành thiền không cò n phạm vào những điều ác như sát sanh, trộm cắp, v.v... có khuynh hướng đưa người ấy xuống các cõi khổ. Thực sự ra ở giai đoạn này vị ấy vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi sự chi phối của tham và sân. Do đó vị ấy vẫn

cò n thích thú với những đối tượng khả lạc và phật ý với những gì không vừa lòng. Nhưng tham và sân ấy không đủ xấu xa và nguy hiểm khiến cho vị ấy phải sát sanh hay trộm cắp ... Đây là cách chinh phục phiền não bằng trí tuệ minh sát. Thực hành đoạn giảm đòi hỏi phải có sự chinh phục hoàn toàn này. Một số người hành thiền trở nên tự mãn khi đắc các bậc thiền. Sự tập trung trên hơi thở vô - ra hoặc trên bất kỳ đối tượng nào khác thường đưa đến tì nh trạng đơ cứng của toàn thân và rơi vào sự quên lãng hoàn toàn. Trạng thái tâm này được gọi là nhập thiền. Do trong tâm không có trí minh sát về danh (nāma) và sắc (rūpa), không có sự phân biệt giữa danh và sắc và bản chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng, nên trạng thái này chỉ là định sâu. Sau đó, người hành thiền có thể có những sai sót nghiêm trọng về đạo đức và để lộ nhân cách đích thực của mình ra. Điều này là do định tự nó không thể dập tắt các phiền não. Để diệt hoàn toàn các phiền não chúng ta cần phải có trí tuệ minh sát dẫn đến sự tiếp xúc

với Niết Bàn. Sự diệt hoàn toàn của các phiền não chỉ được tin chắc khi chúng ta thấy rằng chúng ta không thể sát sanh, trộm cắp, v.v... dưới bất cứ hoàn cảnh nào. Nếu chúng ta cò n có thể phạm vào tội sát sanh ... dưới những hoàn cảnh nào, dù hoàn cảnh ấy có đáng thông cảm chăng nữa, thì có thể nói một cách chắc chắn rằng sự thực hành Đoạn giảm của chúng ta vẫn không hoàn hảo.

Mahāsi Sayādaw 57

Hành Động Sát Sanh

Bây giờ chúng ta sẽ xem xét những yếu tố cấu thành hành động sát sanh theo quan điểm luân lý Phật giáo. Một hành động được gọi là sát sanh phải có những yếu tố cần thiết sau: 1. Đối tượng phải là một hữu tì nh (chúng sanh có thức tánh). 2. Phải có sự hay biết rằng đó là một hữu tì nh chúng sanh. 3. Người làm hành động phải có ý định giết. 4. Phải có nỗ lực để giết hay gây ra cái chết như đánh, chặt, chém, v.v...5. Nỗ lực này phải đưa đến sự huỷ diệt mạng sống của chúng sanh ấy. Nếu thiếu bất kỳ một yếu tố nào trong những yếu tố này, hành động ấy hoàn toàn không thể gọi là một hành động sát sanh.Sự huỷ diệt cây, cỏ bị nhầm lẫn cho là các vật hữu tì nh không tạo thành hành động sát sanh. Dĩ nhiên, việc làm ấy vẫn là việc làm bất thiện bởi vì nó bị thúc đẩy bởi ác ý hay tâm sân. Nhưng nó sẽ không tạo ra quả nghiệp ác đáng nói nào. Sự huỷ diệt một chúng sanh mà bạn lầm tưởng đó là một vật vô tình cũng không phải là một hành động sát sanh vì không có ý định giết. Một hành động nào đó của bạn ngẫu nhiên dẫn đến cái chết của một hữu tình chúng sanh cũng không có quả nghiệp gì nhiều vì đó là một hành động không có chủ tâm. Chẳng hạn, bạn là một người giữ giới cẩn thận, khi bị một con kiến cắn, bạn sẽ phủi nó đi. Nhưng nếu hành động của bạn vô tì nh dẫn đến cái chết của con kiến ấy, nó sẽ không có quả nghiệp vì hành động đó không có tư hay chủ ý (cetanā) giết.

58 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Giả sử bốn điều kiện đầu có mặt nhưng chủ thể thất bại trong việc gây ra cái chết của nạn nhân, hay nói khác hơn hành động ấy không tạo ra cái chết cho nạn nhân. Đó là một hành động bất thiện, tính nghiêm trọng của nó trên phương diện nghiệp lực tuỳ thuộc vào giá trị sống của nạn nhân. Nếu nạn nhân chết như kết quả của nỗ lực giết của bạn, đó là một hành động sát sanh, không khác, và bạn sẽ phải trả giá cho hành động ấy theo địa vị của nạn nhân trong thế gian. Nếu tư hay chủ ý của người giết yếu, quả nghiệp sẽ nhỏ. Nếu tư mạnh, quả của nó sẽ lớn. Hơn nữa, cường độ của quả nghiệp còn được quyết định bởi tâm trạng căng thẳng và khẩn trương trong nỗ lực giết cũng như bởi nhân cách của nạn nhân.

Bảo Người Khác Giết

Một hành động sát sanh không chỉ có quả nghiệp khi tự tay bạn giết mà cả khi bạn xúi giục người khác giết nữa. Nếu bạn bày tỏ những dấu hiệu cho thấy ước muốn tạo ra cái chết của một chúng sanh, thì đó cũng là một hành động sát sanh về phần bạn. Điều này hết sức quan trọng và những bà nội trợ cần phải nhớ. Người ta nói rằng ở những quầy bán cá ngoài chợ, cá thường được giữ cho cò n sống và chỉ bị đập chết khi có khách

hàng yêu cầu. Nếu mua cá đã được những người bán cá làm sẵn có thể không tạo ra bất kỳ quả nghiệp nào. Nhưng quay lưng khi thấy cá còn sống và chỉ mua sau

Mahāsi Sayādaw 59

đó khi nó đã được làm cho chết, cũng không làm cho bạn ít tội hơn trên phương diện nghiệp lực. Vì thế bạn cần phải lưu ý khi đi mua sắm ở chợ.

Ăn Thịt Cá Đối Với Vị Tỳ Kheo

Một vị Tỳ-kheo phải tránh ăn ba loại thịt, đó là, thịt con vật mà vị ấy thấy người ta giết với ý định để làm bữa ăn cho vị ấy; thịt con vật mà vị ấy biết đã được giết cho vị ấy ăn; và thịt con vật khiến vị ấy sanh nghi không biết có phải đã được tác ý dành cho vị ấy hay không. Trong những ngôi làng không có người bán thịt, món cà-ri gà mà người cư sĩ dâng cho một vị sư khách là đáng nghi. Sẽ không thích hợp cho vị Tỳ-kheo để ăn món thịt ấy trừ phi vị ấy có thể dứt trừ được sự nghi ngờ của mình. Ăn ba loại thịt đáng nghi vừa nói mặc dù không phải là một hành động tạo nghiệp sát sanh nhưng theo Luật thì đó là một điều xấu và tạo thành một giới tội. Theo đạo Jains, người ăn thịt của một con vật mà họ biết đã được giết cho bữa ăn của mình, sẽ phải gánh một nửa quả nghiệp sát sanh. Quan niệm này không được chia xẻ bởi Đạo Phật. Nhưng ăn mà biết rằng con vật đã được giết cho mình ăn chứng tỏ không có lòng bi mẫn và có thể dẫn đến những hành động sát sanh thêm nữa cho người đó. Vì thế, sẽ là không thích hợp cho một vị Tỳ-kheo để ăn bất kỳ loại thịt nào khiến vị ấy nghi ngờ rằng con vật đã bị giết để cung cấp

60 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

thức ăn cho vị ấy hoặc cho vị Tỳ-kheo khác hay cho Tăng Chúng nói chung. Người ta nói rằng các vị sư Tích Lan xem việc ăn trứng là không thích hợp. Điều này có lý, vì , khi những quả trứng được cúng dường như thức ăn, chúng phải được luộc hay chiên cho họ. Đó là nhân sanh nghi ngờ mặc dù vị Tỳ- kheo không thấy hay nghe điều gì khiến vị ấy phải hoài nghi. Có những loại trứng, như trứng được bảo quản trong dung dịch muối hay vôi, và trứng luộc bán ở chợ cũng vậy, người ta có thể ăn một cách vô tội. Có những loại trứng không thể nở mà nhiều người cho là không có sự sống. Có điều tôi vẫn hoài nghi về quan niệm này. Có những quả trứng có thể chứa một hữu tình chúng sanh mà nghiệp lực đã ấn định phải chết ở giai đoạn phôi thai. Vì nghiệp lực của một số chúng sanh thực sự rất lạ lùng. Một số thụ thai trong những tảng đá và bị ép lại, khi ở trong một nơi chật hẹp như vậy chúng sanh ấy sẽ phải chịu rất nhiều đau khổ và người ta tự hỏi ác nghiệp gì đã ấn định cho họ phải chịu số phận khủng khiếp này! Có lẽ cũng có những sinh vật bạc mệnh như vậy trong những quả trứng không nở. Tuy nhiên, chúng ta có thể cho rằng những người ăn trứng với ý nghĩ chúng không có sự sống vẫn không có tội trên phương diện nghiệp lực vì thiếu hai yếu tố cần thiết, đó là dấu hiệu của sự sống và ý định gây ra cái chết.

Mahāsi Sayādaw 61

Đãi ăn tập thể trong các dịp lễ hội ở một số vùng cũng cần xét lại. Ở một số vùng không có người bán thịt, do đó, nếu người ta muốn đãi thịt, thịt đó phải được đặt trước. Vì thế, đáng tiếc thay, người thí chủ cố gắng bò n phước bằng việc bố thí hay cúng dường phải gánh ít nhất một phần trách nhiệm trên phương diện nghiệp lực đối với sự giết thú này. Câu hỏi cũng được đặt ra là không biết các vị sư có ăn món thịt cúng dường trong các dịp lễ ấy hay không. Nghe nói rằng ở một số ngôi làng người ta còn đem cả heo tới chùa để giết đêm trước lễ hội nữa. Tất nhiên, điều này là hoàn toàn không phải phép. Khoảng ba mươi năm trước, một vị sư bạn của tôi sống ở một ngôi chùa làng đã phải phản kháng dữ dội hành động này. Lại nữa, chúng ta phải cân nhắc kỹ xem có thích hợp chăng việc các vị sư ăn danbouk ? (specially prepared rice with meat, loại cơm được nấu một cách đặc biệt với thịt) do các nhà hàng mang đến. Loại thức ăn như vậy chúng tôi thấy có vấn đề bởi vì có thể một số con vật đã bị giết đặc biệt cho dịp lễ hội ấy. Vì thế, cách tốt nhất để bảo đảm phù hợp nghiêm ngặt với giới không sát sanh là tránh ăn thịt. Nếu chúng ta không phải là những người ăn chay, chúng ta phải rất thận trọng về việc ăn uống của chúng ta để giữ cho mì nh không bị ô nhiễm bởi bất kỳ một hành động sát sanh nào. Cách tốt nhất để nhổ bật gốc tham muốn sát sanh là quan sát các hiện tượng phát sanh từ các căn. Thông thường những người không thận trọng cảnh giác sẽ dễ khởi lên ước

muốn huỷ diệt những ai xúc phạm đến họ. Nhưng đối với người hành thiền luôn luôn cảnh giác, nhận thức rõ tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của mọi hiện tượng, sẽ không thấy hay nghe những điều chướng tai gai mắt huống nữa là có ước muốn huỷ diệt nó. Bị một con kiến cắn, người ác ý và không chánh niệm sẽ giết con kiến liền. Người có giới đè nén ước muốn giết và sẽ nhẹ nhàng phủi nó đi. Nhưng vị hành giả có chánh niệm sẽ hay biết cái đau, và ghi nhận sự sanh và diệt của nó. Do ghi nhận như vậy vị ấy sẽ không khởi lên ác ý, nói gì đến ước muốn giết. Như vậy, tâm của vị ấy không thể bị những ý nghĩ bất thiện tấn công và vị ấy luôn luôn được thoát khỏi phiền não sát sanh.

Quả Nghiệp của Sát Sanh

Đức Phật đã chỉ rõ những quả nghiệp của sát sanh và không sát sanh trong câu trả lời của ngài cho câu hỏi của thanh niên Subha về sự bất bình đẳng của con người. Có những nguyên nhân khác nhau cho những bất bình đẳng này. Chúng ta có thể giải thích nó theo những gì chúng ta quan sát về ảnh hưởng của các yếu tố di truyền và môi trường xung quanh như thức ăn, v.v...Nhưng ngay cả một số cặp sinh đôi giống hệt nhau cũng không có cùng tuổi thọ và vì thế việc quan sát sự sống tự nó cũng không quyết định được những vấn đề khác biệt giữa con người. Kế tiếp chúng ta phải xét đến hai cách giải thích không liên quan gì đến các

dữ kiện dựa trên kinh nghiệm. Một là sự giả định về Đấng Sáng Tạo thế gian và hai là quy luật Nhân Quả hay Nghiệp (Kamma). Theo quan niệm đầu tiên, thế gian và tất cả

con người đều do Thượng Đế, hay đấng Phạm Thiên (Brahmā), tạo ra. Niềm tin nơi đấng Sáng Tạo xuất hiện khá lâu trước khi Đạo Phật có mặt và được đề cập trong Kinh Ba-Lê (Pāthika) của Trường Bộ Kinh. Những người tin nơi Đấng Sáng Tạo cho rằng sự đoản thọ hay trường thọ của con người đã được Đấng Sáng Tạo định trước.

Những Đứa Bé Chết Non

Nhưng người ta sẽ khó mà trả lời câu hỏi, "Tại sao có một số đứa bé phải chết non sau khi chào đời?" Những đứa bé bạc mệnh này được thấy giữa mọi người bất kể họ có tôn giáo hay không có tôn giáo. Mặc dù có những bác sĩ giỏi nhất và sự chăm sóc trẻ em được xem là tốt nhất, các xã hội văn minh vẫn phải đương đầu với tì nh trạng tử vong ở tuổi cò n thơ này. Nhiều phụ nữ với bản năng làm mẹ mãnh liệt đã dành hết tâm trí cho việc chăm sóc đứa con của mì nh, tuy vậy, đứa bé cũng không sống được lâu. Ngược lại, một số phụ nữ ở thôn quê lại có rất nhiều con dù họ không chăm sóc chúng được mấy. Nếu chúng ta tin rằng việc đứa bé chết là hợp theo ý Chúa hay Thượng Đế, thử hỏi tại sao Chúa lại rút ngắn tuổi

thọ của một con người vô tội như vậy? Tại sao Chúa lại khiến cho cha mẹ của đứa bé, những người có đức tin và phụng thờ Chúa, phải chịu bất hạnh như vậy?

Câu Trả Lời Của Đức Phật

Theo Đức Phật, người đàn ông hay đàn bà nào nhẫntâm giết hại chúng sanh khác có thể phải đoạ vào địa ngục, ở đây người ấy sẽ phải chịu khổ trong hàng triệu năm. Nếu, sau khi thoát khỏi địa ngục, người ấy được tái sanh làm người, mạng sống của họ sẽ tương đối ngắn. Trong bài kinh này, Đức Phật chỉ nói đến khả năng người sát sanh có thể phải chịu khổ trong địa ngục. Tuy nhiên mọi người sát sanh đều không buộc phải như vậy sau khi chết. Một số người vẫn có thể được tái sanh trong cõi chư thiên hay nhân loại nhờ thiện nghiệp áp đảo của họ. Chẳng hạn, trong chuyện tiền thân Nārada, có một viên tể tướng đã từng là người đồ tể trong kiếp trước. Mặc dù được tái sanh làm người có địa vị cao, nhưng đúng thời ông vẫn phải trả cho ác nghiệp của mì nh, và chịu khổ trong địa ngục nhiều ngàn năm. Chúng ta có thể hiểu rằng, những người phạm tội sát sanh nếu có tái sanh làm người họ cũng không sống được lâu. Nếu thiện nghiệp của họ không đủ để bảo đảm sự tái sanh trong cõi nhân loại, họ sẽ sanh làm thú, với thọ mạng ngắn ngủi và thường phải chết một cái chết dữ tợn. Như vậy, những con gà, con vịt bị giết thịt cho con người ăn, và bò, heo, dê có chung một số phận như vậy. Các

con vật ở biển sống được là nhờ ăn thịt những con yếu hơn nhưng rồi đến lượt chúng, chúng cũng bị những loài vật mạnh hơn ăn thịt. Có thể nói, những sinh vật có thọ mạng ngắn ngủi nhất thường là các côn trùng sống dựa trên những cây trồng. Chúng thường xuyên bị con người huỷ diệt vì họ sợ một sự thiếu hụt lương thực trầm trọng. Thọ mạng ngắn ngủi trong thế giới loài vật này, theo quan niệm của Đạo Phật, phần lớn là do hành động sát sanh trong tiền kiếp của chúng mà ra. Trong thế giới loài người cũng

vậy, một số chết khi chưa sanh, một số chết ngay sau khi sanh ra và một số chết chết lúc tuổi còn thơ. Một số chết trong những tai nạn, một số bị giết chết và mạng sống của một số người bị cắt đứt bởi những căn bệnh khủng khiếp. Tất cả những cái chết yểu này có thể nói là do ác nghiệp sát sanh trong những kiếp quá khứ của họ. Chú giải có đề cập rất nhiều mẫu chuyện về quả nghiệp sát sanh. Một trong những câu chuyện ấy như sau:

Vì Giết Một Con Cừu

Xưa có một vị hoàng tử ở Benares đã nguyện trước một vị thọ thần rằng nếu được làm vua, ông sẽ tế thần bằng máu của một trăm lẻ một vị vua và hoàng hậu của họ. Khi lời nguyện của ông được thành tựu, ông đã đi bắt tất cả các vị vua và hoàng hậu để chuẩn bị cho buổi lễ hiến tế. Hoàng hậu

của vị vua trẻ nhất tên là Dhammadinna. Nàng chỉ cung kính chồng mì nh chứ không cung kính vị vua kia. Khi bị vị vua kia la mắng, nàng nói rằng sở dĩ nàng chỉ đảnh lễ chồng mì nh bởi vì người này từng là ân nhân của nàng. Sau đó nàng khóc và rồi lại cười. Khi vị vua hỏi lý do tại sao nàng có thái độ điên dại như vậy, nàng đã kể lại câu chuyện tiền kiếp của nàng: Xưa lắm, trong một tiền kiếp trước của mì nh nàng là một nữ gia chủ. Một hôm, khi người chồng đang ngủ, bạn bè của anh ta đến chơi, nàng sai người tớ gái của mình đi chợ mua thịt về đãi khách. Vì không mua được thịt, nàng đã cắt cổ con cừu cái ở sau nhà mì nh làm thức ăn cho khách. Do ác nghiệp này, nàng phải chịu khổ trong hoả ngục một thời gian dài. Và do món nợ ấy vẫn cò n, mỗi kiếp sanh ra nàng đều bị chặt đầu và số lần bị chặt đầu nhiều như số lông trên thân con cừu. Nàng khóc vì nàng lấy làm tiếc cho đức vua, do lễ hiến tế này vua sẽ phải chịu khổ đau giống như nàng. Nàng cười vì nàng cảm thấy sung sướng với ý nghĩ rằng cái khổ mà nàng phải trả cho ác nghiệp giết cừu sắp hết. Đức vua bị chấn động mãnh liệt. Ông đã xin những người bị bắt tha thứ cho ông và thả họ ra.

Chuyện Tiền Thân Matakabhatta1

1 Câu chuyện này, khi ở tại Kỳ Viên, bậc Đạo Sư đã kể về đồ ăn cúng người chết. Trong thời ấy, nhiều người giết hại nhiều dê

cừu... để cúng đồ ăn cho người thân đã mệnh chung. Các Tỷ-kheo thấy họ làm như vậy, hỏi bậc Đạo Sư: - Bạch Thế Tôn, nay nhiều người giết hại sinh mạng nhiều loài hữu tình để cúng đồ ăn cho người chết, Bạch Thế Tôn, ở đây có hạnh phúc, lợi ích nào không? Thế Tôn nói: - Cúng đồ ăn như vậy cho người chết không có lợi ích gì. Khi đã sát sanh, làm sao có lợi ích được? Thuở xưa, các bậc Hiền trí ngồi giữa hư không thuyết pháp, nói rõ nguy hại của tập tục này, khiến toàn thể dân chúng ở cõi Diêm-phù-đề bỏ hành động ấy. Nhưng nay, bị sanh hữu tích lũy, nên hành động ấy lại khởi lên. Nói vậy xong, Thế Tôn kể câu chuyện quá khứ. * Thuở xưa, khi vua Brahmadatta đang trị vì ở Ba-la-nại, một Bà-la-môn thông hiểu ba tập Vệ-đà, một danh sư nổi tiếng bốn phương,

muốn cúng dường đồ ăn cho người chết, cho bắt một con dê và bảo các đệ tử. - Này các con thân, hãy dẫn con dê này đến sông, tắm cho nó, đeo vòng hoa ở cổ nó, cho nó ăn lúa độ nửa đấu, chải chuốt cho nó rồi đem nó lại đây. Các đệ tử vâng lời, dắt dê đến sông, tắm cho nó, chải chuốt cho nó, rồi để nó đứng trên bờ sông. Con dê ấy thấy được việc của mình đã làm từ đời trước, suy nghĩ: "Hôm nay, ta sẽ được thoát đau khổ", vì vậy nó cảm thấy sung sướng, cười lớn tiếng như đập bể cái ghè, lại nghĩ: "Bà-la-môn này, khi giết ta, sẽ chịu nỗi đau khổ của ta thuở trước", nó khởi lòng thương hại người Ba-la-môn và khóc lớn tiếng. Các thanh niên ấy hỏi nó: - Này bạn, bạn cười lớn tiếng rồi khóc lớn tiếng. Vì nhân gì bạn cười, vì nhân gì bạn khóc? - Hãy hỏi câu hỏi này trước mặt thầy các ông! Họ đem con dê ấy đi, và báo cáo cho thầy biết. Vị thầy nghe câu chuyện, hỏi con dê: - Này dê, sao ngươi lại cười và sao ngươi lại khóc?

Con dê nhờ trí biết được đời trước, nhớ đến việc đã làm của mình, và nói với Bà-la-môn: - Này Bà-la-môn, thuở trước, giống như ông, ta là một Bà-la- môn học giỏi các chú thuật, muốn cúng dường đồ ăn cho người chết, đã giết một con dê để cúng dường. Vì giết chỉ một con dê, ta bị chém đầu trong bốn trăm chín mươi chín lần sống chết. Nay là lần thứ năm trăm sống chết cuối cùng của ta. Hôm nay, ta sẽ thoát khỏi sự đau khổ ấy. Nghĩ vậy, ta cảm thấy sung sướng, do nhân duyên này ta cười. Còn ta khóc, vì ta nghĩ rằng chỉ vì giết một con dê, ta phải chịu khổ hình chặt đầu đến năm trăm lần. Hôm nay ta sẽ thoát cái khổ ấy. Nhưng Bà-la-môn này, vì giết ta, sẽ như ta chịu khổ hình chặt đầu trải năm trăm đời sống. Vì thương xót ông, nên ta khóc. - Này dê, chớ sợ, ta sẽ không giết ngươi! - Này Bà-la-môn, ông nói gì thế? Dầu ông có giết ta hay không, hôm nay ta cũng không thể thoát chết! - Này dê, chớ sợ, ta sẽ bảo vệ ngươi, sẽ cùng đi với ngươi! - Này Bà-la-môn, nhỏ nhoi thay là sự bảo vệ của ông và mạnh bạo thay là nghiệp ác ta làm! Vị Bà-la-môn thả con dê ra, nói với các đệ tử: Và cùng với các đệ tử, vị Bà-la-môn đi theo con vật. Con dê vừa được thả, vươn cổ lên, đến bụi cỏ mọc sau lưng tảng đá ấy, và bắt đầu ăn lá cỏ. Liền khi ấy, sét đánh trên lưng tảng đá ấy, một mảng đá bị đánh vỡ, rơi trên cổ con dê đang vươn ra và chặt đứt đầu. Nhiều người qui tụ lại xem. Lúc bấy giờ, Bồ-tát sanh làm vị thần cây tại chỗ ấy. Với uy lực của vị thần, Bồ-tát ngồi kiết-già trên hư không, trên đại chúng đang đứng nhìn, và suy nghĩ: "Những chúng sanh này, nếu biết được kết quả của việc ác như vậy, sẽ không làm ác nữa!" Rồi với âm thanh dịu ngọt, Ngài thuyết pháp qua bài kệ: Nếu chúng sanh biết được Sự này sanh đau khổ, Hữu tình sẽ không còn Giết hại hữu tình nữa,

Chuyện tiền thân này nói về một người Bà-la-môn vì lợi ích của người chết đã làm lễ hiến tế súc vật theo những chỉ dẫn trong Kinh Vệ-đà. Matakabhatta tiếng Pāḷi có nghĩa là cúng đồ ăn cho người chết. Việc cúng đồ ăn cho người chết này đòi hỏi phải giết một con cừu và thực hiện đúng theo nghi lễ hiến tế. Do ác nghiệp đã làm, người Bà-la-môn phải tái sanh làm cừu trong 500 kiếp và mỗi kiếp như vậy đều bị người ta chặt đầu. Người Miến thường hay nói về 500 kiếp khổ cho một ác nghiệp có lẽ đã dựa trên câu chuyện tiền thân này. Vậy thì , do nghiệp nhân gì khiến cho có nỗi đau khổ của các bậc

cha mẹ đối với cái chết của đứa con đoản thọ của họ? Từ quan điểm của đạo Phật, điều này không khó

Vì ai giết hũu tình, Sẽ phải sầu, phải khổ. Như vậy, bậc Đại Sĩ thuyết pháp khiến cho mọi người sợ hãi địa ngục. Và nhiều người nghe bài thuyết pháp ấy, biết sợ hãi địa ngục, nên từ bỏ sát sanh. Bồ-tát thuyết pháp xong, an trú quần chúng vào Ngũ giới, rồi về sau đi theo nghiệp của mình. Còn quần chúng, an trú trong lời khuyên của Bồ-tát, sau khi làm các phước đức như bố thí v.v... được sanh lên thiên giới, làm tràn đầy thành phố chư Thiên. * Bậc Đạo Sư thuyết pháp thoại này xong, kết hợp hai câu chuyện với nhau, và nhận diện Tiền thân như sau: - Thời ấy, Ta là vị thần cây.

hiểu. Có thể đoán chừng, trong một tiền kiếp nào đó họ từng là cha mẹ của một kẻ sát sanh. Có lẽ, họ đã tán thành những điều con họ làm, và vì vậy họ phải chịu bất hạnh trong kiếp sống hiện tại.

Thiện Ngiệp Không Sát Sanh

Theo Đức Phật, một người tránh sát sanh sẽ được hưởng sự trường thọ trong kiếp sống tương lai. Đây là những gì Đức Phật dạy trong Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt của Trung Bộ Kinh. Chú giải Khuddakapātha và Itivuttaka cũng đề cập đến ba mươi hai lợi ích phát sanh cho những người tránh sát sanh. Trong số đó có sắc đẹp, sống lâu, sức khoẻ, được quần chúng yêu mến, có nhiều người theo hầu, không bị lo lắng và được gần gũi những người yêu mến. Những ai muốn được xinh đẹp trong những kiếp sống tương lai nên tránh sát sanh. Các bản chú giải đề cập đến tám đặc tính của sắc đẹp, đó là, không bị dị dạng, thân hì nh cân đối, đôi chân có hình dáng đẹp, duyên dáng, (da) mềm mại, thanh khiết, nét mặt tươi tắn và cách cư xử đứng đắn. Về sống lâu, theo chú giải, có nghĩa là sống một cuộc sống trường thọ và chết một cách tự nhiên, tức không chết bởi tay của những kẻ sát nhân. Sức khoẻ bao gồm không bệnh hoạn, có đầy đủ sức mạnh, và sự nhanh nhẹn. Được nhiều người yêu mến nghĩa

là được những người khác yêu thích. Vì thế, một người tránh sát sanh sẽ có rất nhiều người theo hầu. Không lo lắng là một quả nghiệp khác mà người ta có thể được hưởng trong kiếp sống tương lai, nếu không sát sanh. Mọi người ai cũng muốn sống một cuộc sống thảnh thơi, không có những lo lắng, nhưng làm thế nào để sống được như vậy? Cách tốt nhất để vượt qua lo lắng là hãy sống một cuộc sống đạo đức và thường xuyên thực hành thiền Tứ Niêm Xứ hay thiền minh sát. Đây là lối sống mà những người hành thiền tại trung tâm thiền này thực lòng theo đuổi, vì, như Đức Phật nói, nó là bức tường duy nhất có thể ngăn được sầu ưu và lo lắng. Quả nghiệp thiện khác là không bị chia lì a với những người mì nh yêu mến như vợ, con, v.v... và với những của cải đã đạt được. Một lợi ích ngang bằng khác là quả nghiệp thiện dưới hì nh thức có nhiều người hầu hạ trong suốt cuộc đời. Vì thế, nếu chúng ta muốn được bảo đảm không bị chia lì a với những người mì nh yêu mến, với những kẻ hầu người hạ và tài sản của chúng ta trong kiếp sống tương lai, chúng ta nên tránh sát sanh. Quả nghiệp thiện nữa của không sát

sanh là có những đức tính can đảm, ngay thẳng, không sợ hãi, và luôn luôn sống an ổn. Như vậy, chúng ta có ba mươi hai lợi ích của không sát sanh theo chú giải. Đối với những quả nghiệp ác của sát sanh, điều này rất dễ thấy, vì chúng chỉ là đối nghịch của

những lợi ích vừa đề cập, chẳng hạn như xấu xí, đoản thọ, bệnh tật, v.v...

Ngày Của Phật

Từ khi Đức Phật nhập Bát-Niết-Bàn đến nay đã 2514 năm (hay 2555 năm nếu tính tới 2012). Vì Đức Phật nhập diệt ở tuổi 80 nên hôm nay là lễ kỷ niệm lần thứ 2594 ngày sanh của ngài. Thái tử Sĩ-đạt-đa (Siddhattha), là con của đức Vua Tịnh Phạn (Suddhodana) và Hàng Hậu Ma-gia (Māyā). Năm 16 tuổi, ngài cưới Công Chúa Da-du-đà-la (Yasodharā) và trải qua cuộc đời giữa những xa hoa của một vị hoàng tử. Năm 29, ngài từ bỏ hoàng cung và trở thành một vị sa-môn đi tìm chân lý (Dhamma) giải thoát. Già, bệnh, và chết là những điều không ai thích, nên hiến mì nh cho công cuộc đi tìm phương cách để chinh phục những bất hạnh này quả thực là một khát vọng cao quý. Những người có trí ở mọi thời đại đã và đang làm việc vì hạnh phúc của nhân loại, chẳng hạn như trong lĩnh vực nghiên cứu y khoa. Trong vô lượng kiếp sống, Đức Bồ-tát (Bodhisatta)đã cố gắng mưu cầu hạnh phúc cho nhân loại. Trong số những tai hoạ phủ vây cuộc sống của con người, tồi tệ nhất có lẽ là già, bệnh, và chết vì thế ngài đã khởi sự đi tìm con đường để chinh phục những tai hoạ này. Năm ấy ngài vừa 29 tuổi, cái tuổi thường được xem như vẫn còn trong độ tuổi thanh xuân

của cuộc đời. Ngày nay, một số người ở tuổi này vẫn cò n là sinh viên, đang cố gắng để kiếm lấy mảnh bằng đại học chứ chưa thể làm được một công việc gì xứng đáng. Đức Bồ-tát, sau khi từ bỏ vợ con và của cải thế gian của mình, đã trở thành một sa-môn năm 29 tuổi. Có thể nói, sự kiện xuất gia của Đức Bồ-tát đã làm chấn động mọi người, nhất là những người trong thời đại của chúng ta, vì quả thực nó là điều không thể nghĩ bàn đối với họ. Suốt sáu năm trường, Đức Bồ-tát đã thực hành các pháp môn khổ hạnh như đè nén hơi thở, nhịn ăn, v.v...Nhưng sau đó ngài nhận ra việc tự hành xác ấy không phải là con đường đưa đến Giác Ngộ, vì thế ngài đã từ bỏ nó và đi theo Con Đường Trung Đạo và cuối cùng trở thành một vị Phật. Nhận ra sự vô ích của khổ hạnh, ngài đã ăn uống trở lại, thực hành pháp niệm hơi thở và đắc thiền định. Sau đó, vào đêm rằm tháng Tư, sau khi thọ dụng món cơm sữa của nàng Sujatā, ngài đi đến ngồi dưới cội cây Bồ Đề (banyan) tại Buddhagayā. Đức Bồ-tát đã trải tám bó cỏ do một người cắt cỏ dâng cúng dưới gốc cây Bồ Đề. Thời ấy, các vị sa môn thường có thói quen sửa soạn chỗ ngồi hoặc nằm cho mì nh bằng những bó cỏ như vậy. Tại đây, Đức Bồ-tát đã quyết định ngồi kiết già cho đến khi nào đạt được sự Giác Ngộ. Ngay lúc ấy, Ma Vương đi đến để quấy nhiễu ngài. Ma Vương không thích bất kỳ ai thực hành Pháp và thành tựu sự

giải thoát cả. Chúng ta nhớ ngày Đức Bồ-tát từ bỏ hoàng cung để xuất gia, Ma Vương đã cố thuyết phục ngài trở về nhà. Do không thuyết phục được, từ đó trở đi y đã kiên trì đi theo hoàng tử và trông chừng nhất cử nhất động của ngài để tì m lỗi. Giờ đây y vô cùng chấn động với sự quyết định của hoàng tử. Y không muốn thấy cảnh hoàng tử trở thành một vị Phật, cảnh Đức Phật thuyết pháp cho chư thiên và loài người cũng như cảnh những người đang dưới quyền kiểm soát của y được giải thoát. Ma Vương không thể giữ thái độ dửng dưng được nữa trước sự quyết tâm của hoàng tử. Ma Vương có uy quyền trong sáu cõi trời dục giới. Vì thế, y đã triệu tập tất cả chư thiên và ma quỷ dưới quyền của y lại. Với những bộ dạng khủng khiếp và các loại vũ khí khác nhau, lũ thiên ma ùn ùn kéo đến và hô vang những tiếng kêu xung trận đinh tai nhức óc. Riêng Ma Vương cỡi trên lưng một thớt tượng lớn, mỗi tay trong số ngàn tay của y đều cầm một loại vũ khí, xông đến Đức Bồ-tát. Chúng đã cố gắng hết sức để khiến cho Đức Bồ-tát sợ hãi nhưng hoàn toàn thất bại. Đức Bồ-tát vẫn ngồi an nhiên, bất động. Chứng kiến điều này, Ma Vương bảo Đức Bồ-tát phải rời khỏi bồ đoàn (chỗ ngồi dưới cội Bồ Đề) vì nó chính là do những hoạt động từ thiện của y mà có, trong khi đó đám binh ma của y hỗ trợ bằng một tiếng gầm lớn giống như trời long đất lở. Ma Vương lúc đó thách thức Đức Bồ-tát đưa ra bằng chứng về thiện nghiệp của ngài. Không một ai bên cạnh để hỗ trợ Đức Bồ-tát. Vì , khi những đội binh của Ma Vương

đến đây, Đế Thích, Phạm Thiên và Long Vương, đều đã bỏ đi. Tuy nhiên Đức Bồ-tát không bị khuất phục. Ngài cầu khẩn quả đất vốn đã từng chứng kiến những hành động bố thí (dāna) của ngài khi còn là Vua Vesssantarā. Ngay lúc ấy quả đất chấn động theo nhiều cách khác nhau như thể một người đã từng chứng thực những hành động bố thí của Đức Bồ-tát trong tiền kiếp của ngài. Sau sự chấn động dữ dội của quả đất, Ma Vương và đám bộ hạ của y mất hết cả bình tĩnh và bỏ chạy tán loạn. Có thể nói đó là một trận động đất lạ thường đến nỗi những rung chấn của nó đã tác động đến bầu khí quyển và khiến cho Ma Vương và đám thuộc hạ của y phải khủng khiếp bỏ chạy, và điều này là do các ba-la-mật của Đức Bồ-tát vậy. Tuy thế, không có tai nạn nào xảy ra. Chỉ do sợ hãi mà chúng thiên ma tháo chạy mà thôi. Đây là điều đáng ghi nhớ vì những người phỉ báng Phật Pháp thường nói rằng do lời cầu khẩn của Đức Bồ-tát mà Vasundari (vị chư thiên cai quản Quả Đất, hay Địa Mẫu) đã làm cho Ma Vương và thuộc hạ của y bị nhấn chì m trong một trận hồng thuỷ và điều này cho thấy sự thiếu từ bi của Đức Bồ-tát. Nhưng câu chuyện ấy hoàn toàn vô lý và người ta không tì m thấy nhân vật Vasundari hay Địa Mẫu ở đâu trong văn học Thượng Toạ Bộ (Theravāda). Lại nữa, có một câu hỏi khác do những người kiến thức nghèo nàn nêu lên. Tại sao Đức Bồ-tát lại dính mắc quá nhiều vào chỗ ngồi (bồ đoàn) như vậy? Chắc chắn rồi, lẽ ra sẽ không có gì phiền phức nếu ngài nhường nó cho Ma Vương.

Nhưng phải hiểu rằng Ma Vương đến với đội binh ma của y không phải vì muốn chỗ ngồi ấy mà vì y đã không ngăn cản được nỗ lực thành Phật của Đức Bồ-tát mà thôi. Mỗi vị Bồ Tát đều chỉ đắc Toàn Giác dưới cội Bồ Đề. Nếu ngài từ bỏ chỗ ngồi của mì nh, ngài

sẽ phá vỡ lời cam kết (ngồi kiết già cho đến khi đạt đến giác ngộ) của mình và như vậy Ma Vương kể như đã giành được chiến thắng. Thực sự ra, vấn đề không phải là chỗ ngồi mà chính yếu là chánh tinh tấn, và tinh tấn chân chánh sẽ đưa đến sự Giác Ngộ dù ở bất cứ chỗ nào nhưng Ma Vương đã nguyện sẽ quấy nhiễu Đức Bồ-tát dù cho ngài có ở bất cứ nơi đâu, và vì thế, nhờ trung thành với quyết tâm của mì nh và cầu khẩn quả địa cầu mà Đức Bồ-tát đã giành được chiến thắng. Sau khi chiến thắng Ma Vương, Đức Bồ-tát nhập vào bậc thiền (Jhāna) mà ngài đã đạt đến và trong canh đầu ngài đắc túc mạng minh (pubbenivāsa abhiññāṇa) nhờ đó ngài có thể nhớ được tất cả các tiền kiếp của mì nh. Ngài nhớ lại kiếp sống làm thiên tử Setaketu trong cõi trời Đâu-Suất (Tusita), nơi đây ngài đã thọ hưởng thiên lạc trong hàng triệu năm. Lùi thêm nữa ngài nhớ được kiếp làm Vua Vessantarā và trong kiếp đó ngài đã tu tập hạnh bố thí như thế nào. Theo cách như vậy, ngài nhớ đến các tiền kiếp của mình xa đến tận kiếp làm đạo sĩ Sumedha khi được nghe lời thọ ký của Đức Phật Nhiên Đăng về Phật Quả tiềm tàng của ngài. Trí nhớ các tiền kiếp (túc mạng minh) này không phải là trí siêu thế mà là trí hiệp thế và như vậy, nó có thể đắc được

Mahāsi Sayādaw 77

bởi những đạo sĩ ngoài Phật Giáo. Tuy nhiên một số vị chỉ có thể nhớ được vài tiền kiếp và con số tối đa của các kiếp sống mà họ có thể nhớ là bốn mươi đại kiếp. Còn đối với các vị đệ tử Phật, túc mạng trí này có nghĩa là khả năng nhớ các tiền kiếp vượt qua thời gian, tầm của nó có thể từ một vài chu kỳ thế gian như trong trường hợp của các vị đại đệ tử. Riêng Đức Phật tầm nhớ của ngài không giới hạn. Ngài không những có thể nhớ được các tiền kiếp của mì nh mà cò n nhớ được rất nhiều tiền kiếp của các chúng sanh khác.

Dibba Cakkhu (Thiên Nhãn Minh)

Trong canh giữa, đó là, giữa 10 giờ tối và 2 giờ sáng, Đức Phật đắc thiên nhãn minh hay thiên nhãn trí (dibba cakkhu). Thực tế thì , thiên nhãn minh mạnh hơn thiên nhãn (con mắt của chư thiên) vì nó có thể thấy những vật mà thiên nhãn không thấy. Thiên nhãn minh khiến cho các vật ngoài tầm của mắt thường như những vật cực nhỏ, những vật khuất sau bức tường, những vật ở xa, các cõi địa ngục, cõi chư thiên và cõi phạm thiên, ...trở nên có thể thấy được. Tuy nhiên trí này cũng không phải là trí siêu thế. Những hành giả ngoài Phật giáo có thể đắc được nó nhưng nó vẫn không đủ để làm cho họ thành Thánh Nhân hay bậc A-la-hán. Đức Bồ-tát vẫn chưa thành Phật khi ngài đắc trí này. Hay nói khác hơn ngài vẫn cò n là một hành giả phàm phu khi đắc thiên nhãn minh.

78 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Không giống như thiên nhãn của những người có thần thông khác, nét đặc biệt của thiên nhãn mà Đức Bồ-tát đắc là khả năng thấy vô tận vũ trụ bao la này của nó. Người ta nói rằng nhờ những kính thiên văn cực mạnh các nhà khoa học hiện đại đã khám phá ra hàng triệu thái dương hệ; và họ tin rằng có thể cò n có nhiều thái dương hệ nữa nằm ngoài tầm kính thiên văn của họ. Nhưng mọi vật đều có thể thấy được đối với

thiên nhãn của Đức Bồ-tát. Ngài có thể thấy được tất cả những hành tinh chung quanh mặt trời và mọi thứ mà với kinh thiên văn của các nhà khoa học không thể thấy được trên đó. Vì thế, với thiên nhãn, Đức Bồ-tát đã thấy các chúng sanh phải tái sanh theo nghiệp của họ như thế nào, ngài thấy những người có thiện nghiệp được tái sanh trong các cõi cao, và những người có ác nghiệp bị tái sanh trong các cõi thấp. Có thể nói một loại trí biết rõ vò ng tái sanh luân hồi như vậy quả thực rất có lợi và làm cho người ta phải biết sợ hãi nhân quả.

Duyên Sanh

Kế tiếp, trong canh cuối Đức Bồ-tát đã quán chuỗi duyên sanh (paṭiccasamupāda). Căn bản của pháp quán này có thể được tóm tắt như sau: Tại sao có già và chết? Chính do có sự hiện hữu mới (tái sanh). Tại sao có sự hiện hữu mới? Do có hành nghiệp

Mahāsi Sayādaw 79

(saṅkhāras). Tại sao có những hành ngiệp này? Do chấp thủ (upādāna) và v.v...Chấp thủ là do tham ái (taṇhā), aí xuất phát từ thọ (vedanā). Thọ do xúc (phassa) làm duyên, trong khi xúc phát sanh từ sáu căn hay lục nhập (āyatana). Lục nhập có nguồn gốc của nó trong danh và sắc (nāma-rūpa), và danh sắc này có gốc ở thức (viññāṇa). Thức do danh-sắc làm duyên và ngược lại. Vì thế, có sự hiện hữu mới cùng với già, chết và sự tan hoại không ngừng. Đức Bồ-tát cũng suy xét về lý duyên sanh dưới dạng nhân-quả, như thức sinh ra danh-sắc, danh-sắc sinh ra lục nhập và v.v... Ngài nhì n cuộc sống như một tiến trì nh nhân duyên, quả báo của khổ như vậy. Rồi ngài suy xét trên sự diệt nối tiếp nhau của những mắc xích tạo thành bánh xe sanh tử luân hồi này. Không có sự khôi phục của hiện hữu (hay không có tái sanh) sẽ không có già và chết. Không có thức sẽ không có danh và sắc và v.v...

Hành Thiền Để Có Tuệ Giác

Sau khi suy xét sâu xa trên lý duyên sanh như vậy, Đức Bồ-tát đã chuyển sang hành thiền minh sát (vipassanā bhāvanā) để đắc chứng lậu tận minh (āsavakhayañaṇa) hay A-la- hán Thánh quả và sự giác ngộ tối thượng. Āsavakhayañaṇa hay lậu tận trí, được gọi như vậy là vì nó đưa đến sự diệt hoàn toàn của tất cả lậu hoặc (āsava). Vipassanā có nghĩa là pháp quán sự sanh và diệt của mọi hiện tượng (danh sắc) và tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của năm thủ uẩn

80 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

(upādānakkhandha), tức năm uẩn tạo thành đối tượng của sự chấp thủ. Người ta thường xem thân là thường hằng và đồng nhất (mì nh) với cái thân mà họ có ấy như một đứa con. Họ nghĩ, “Thân này là tôi; thân này là của tôi.” Sở dĩ con người chấp thủ vào thân vật lý là vì ngã kiến (cho “Thân này là Tôi”) và tham ái (cho “Thân này là của tôi”). Ngã kiến và tham ái (diṭṭhi và taṇhā) này tạo thành căn bản cho mọi chấp thủ. Thân người là sự tập hợp của những phân tử vật chất nhỏ li ti mắt thường không thế thấy được. Ngay cả một cái lông mi cũng đã chứa đựng hàng triệu đơn vị vật chất. Xem xét một giọt máu dưới kính hiển vi sẽ cho thấy có tới cả năm triệu tế bào. Những sự

thực khoa học này hoàn toàn phù hợp với lời dạy của Đức Phật. Mỗi trong muôn vàn tế bào ở trong thân lại cò n chứa đựng vô số những phân tử. Thế thì , làm thế nào bạn có thể đồng nhất thân người với cái tôi hay bản ngã được? Bạn cũng không thể nói bất cứ thứ gì trong đó là của bạn được. Hơn nữa, các đơn vị vật chất nằm trong một dò ng biến dịch không ngừng; vì người ta nói rằng sự sanh và diệt của tâm xảy ra một tỷ lần trong một cái nháy mắt, nên chúng ta có thể cho rằng các đơn vị vật chất sanh và diệt năm mươi ngàn triệu lần trong cùng thời gian ấy. Các nhà khoa học nói rằng sự sống của một nguyên tử chỉ kéo dài một phần triệu giây. Điều này gần như phù hợp với lời dạy của Đức Phật vốn ước lượng con số những sát-na của sự phân rã vật chất trong một cái nháy mắt là khoảng năm mươi ngàn triệu (sát-

na). Do đó, thật là lầm lẫn để xem thân người này là thường, lạc … trong khi nó phân huỷ nhanh chóng như vậy. Để có một sự thấu thị vào tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của mọi vật chất (sắc) chúng ta cần phải hành thiền minh sát để thấy các pháp đúng như chúng là. Các đối tượng thuộc về tâm thủ uẩn là những đối tượng kết hợp với thọ, tưởng, hành, và thức. Vì mỗi trong các uẩn này có một sự chấp thủ tương ứng xuất phát từ vô minh và tham ái. “Chính tôi cảm thọ. Cái này là cảm thọ của tôi.” “Chính tôi nhận thức. Cái này là trí nhớ của tôi.” “Chính tôi làm điều này. Cái này là ý định của tôi.” “Chính tôi biết. Cái này là cái biết của tôi,” và v.v... Để loại trừ chấp thủ, bạn phải quan sát liên tục mọi hiện tượng tâm hay danh pháp vào lúc thấy hay nghe, … Khi định lực của bạn phát triển, bạn sẽ đi đến cái biết chính xác về bản chất của các hiện tượng tâm-vật lý; sau đó bạn sẽ hay biết được sự sanh và diệt không ngừng của các hiện tượng. Lúc ấy bạn sẽ nhận ra ba dấu hiệu nổi bật của chúng, đó là, vô thường, khổ, và vô ngã. Người bình thường sẽ nhận thức được như vậy. Riêng đối với Đức Bồ-tát, minh sát trí giúp ngài thấy rõ bản chất của mọi hiện tượng tâm-vật lý trong toàn vũ trụ, cả bên trong lẫn bên ngoài.

Giác Ngộ

Khi quán sự sanh và diệt của năm uẩn, Đức Bồ-tát đã phát triển minh sát trí theo tuần tự và đạt đến giai đoạn Nhập

Lưu (Sotāpanna), ở đây ngài thấy Niết Bàn ở mức Đạo Qủa. Ngài cũng thấy Niết Bàn lần thứ nhì ở giai đoạn Nhất Lai (Sakadāgāmi) và lần thứ ba ở giai đoạn Bất Lai (ānāgāmi). Cuối cùng, với sự diệt hoàn toàn của các phiền não và chứng đắc A-la-hán Thánh Qủa, ngài thấy Niết Bàn lần thứ tư và trở thành Bậc Toàn Giác. Đối với các vị đệ tử của Đức Phật, A-la-hán Thánh Quả và sự chứng ngộ Niết Bàn chỉ có nghĩa là sự diệt tận của tất cả phiền não. Các vị thường không thoát khỏi những thói quen hay tập khí vốn đã có lần đan xen với những phiền não của mì nh. Một số vị A-la-hán không có bất kỳ một năng lực thần thông nào. Một số chỉ có tam minh, đó là, túc mạng minh qua đó các vị có thể nhớ được các tiền kiếp; thiên nhãn minh, qua đó các vị có thể thấy các vật ở xa hay gần, lớn hay nhỏ; và A-la-hán Thánh Đạo trí bảo đảm sự diệt hoàn toàn của các

phiền não. Một số vị đắc A-la-hán cùng với lục thông, đó là, khả năng tạo ra nhiều loại sự vật (biến hoá thông), khả năng nghe những âm thanh ở xa (thiên nhĩ thông), khả năng biết những gì người khác đang nghĩ (tha tâm thông) cộng với tam minh đã đề cập ở trước. Ngoài sáu loại thần thông đó ra, một số vị A-la-hán còn có bốn loại trí phân tích hay tứ tuệ phân tích (paṭisambhidāñāṇa). Cho dù là vậy, các vị vẫn không thoát khỏi những tập khí (tiền khiên tật), và cũng không biết hết tất cả Pháp (dhamma). Chỉ có Đức Phật là người hoàn toàn thoát khỏi các phiền não và tiền khiên tật. Ngài biết tất cả Pháp. Ngoài ra, ngài còn có những thuộc tính của Phật Quả.

Mahāsi Sayādaw 83

Vì thế, theo các bản chú giải, thái tử Sĩ-đạt-đa đã thành Phật ngay trước hừng đông của ngày trăng tròn tháng Tư.

Thân Vật Lý của Đức Phật

Với sự chứng đắc A-la-hán Thánh Quả, Đức Phật cũng đã thành tựu toàn giác trí hay nhất thiết tri trí (sabaññutāñāṇa (), giúp ngài có thể biết được mọi thứ bằng
cách suy xét trên những gì ngài muốn biết. Kinh điển đã cho chúng ta biết Đức Phật có nhất thiết tri trí và các loại trí phi thường khác như thế nào nhưng điều đáng nói là kinh không đề cập đến bất cứ điều gì lạ thường về thân vật lý của Đức Phật. Đức Phật chỉ phô bày nét đặc biệt phi thường của thân ngài ở tuần lễ thứ tư sau khi Giác Ngộ. Chúng ta biết sau khi đạt đến Giác Ngộ, tuần lễ đầu ngài tiếp tục ngồi dưới cội Bồ Đề, nhập vào trạng thái tịnh lạc của Niết-Bàn. Suốt tuần lễ thứ hai ngài đứng nhìn không chớp mắt vào chỗ ngồi (bồ-đoàn) của ngài. Ngài dành tuần lễ thứ ba để bước tới bước lui theo hướng đông-tây. Trong tuần lễ thứ tư, ngài suy nghĩ về Pháp-Vi-Diệu (Abhidhamma) và khi ngài suy xét đến bộ Paṭṭhāna, ngài có được cơ hội để vận dụng trí tuệ lên đến tột đỉnh của nó. Theo Chú giải, lúc đó toàn thân của Đức Phật phát ra những tia hào quang sáu màu, đó là, xanh, vàng, đỏ, trắng, cam và sự rực chói. Sau tuần lễ thứ tư, Đức Phật dùng bảy ngày dưới gốc cây Ajapala, bảy ngày khác dưới cây Kyee gần hồ Muncalinda và bảy ngài

84 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

khác dưới cây Linlun. Như vậy, ngài đã trải qua 21 ngày trong Thánh Quả Định (phalasamāpatti).

Bài Pháp Đầu Tiên và Bát Niết Bàn

Năm mươi ngày sau sự giác ngộ tối thượng, Đức Phật đã đi đến Vườn Nai gần Benares và tại đây, vào ngày trăng tròn tháng Sáu, ngài thuyết bài pháp đầu tiên hay còn gọi là Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkapavattana Sutta) cho năm vị Kiều Trần Như cùng các hàng chư thiên và phạm thiên. Sau đó, suốt bốn mươi lăm năm ngài đã lang thang khắp xứ sở để giảng pháp, và đến năm 80 tuổi ngài nhập diệt tại Vườn Cây Sala gần Kusinara.

Bằng Chứng Lịch Sử

Sự mô tả trên về Đức Phật chỉ ra cho chúng ta thấy rằng ngài là một con người đích thực, nhờ nỗ lực chơn chánh mà trở thành Bậc Toàn Giác; hơn nữa cò n có những ghi chép rõ ràng về danh tánh của cha mẹ ngài, về xứ sở, nơi chốn ngài đạt đến sự Giác Ngộ, thuyết bài pháp đầu tiên, nhập diệt, và v.v...Tất cả những sự kiện và ghi chép từ các nguồn khác nhau này tạo thành bối cảnh lịch sử về cuộc đời của Đức Phật. Những người có trí không đặt niềm tin vào bất cứ vị thầy nào mà nguồn gốc không rõ ràng. Họ chỉ bàn luận qua

loa về người ấy như một vị chư thiên hay Phạm Thiên có quyền lực vậy thôi. Còn đối với Đức Phật, nơi đản sanh, cha mẹ,..của ngài thì đều đã rõ. Vua A-dục đã cho dựng những trụ đá để đánh dấu những di tích lịch sử gắn liền với cuộc đời của Đức Phật. Đối với Giáo Pháp của ngài cũng thế, chúng ta biết được ngài đã thuyết bài pháp đặc biệt ấy ở đâu và cho người nào. Hơn nữa, chúng ta cò n có những xá lợi của Đức Phật hỗ trợ thêm vào tính chất lịch sử của ngài và tính xác thực của giáo pháp.

Xá Lợi của Đức Phật

Trong suốt 45 năm, Đức Phật đã lang thang khắp vùng Trung Ấn Độ để thuyết giảng Giáo Pháp. Trên tấm bản đồ thế giới, vùng truyền giáo của ngài tương đối nhỏ và thời gian cũng ngắn. Vì thế, con số những người được tiếp xúc với Đức Phật không lớn lắm. Cho nên, Đức Phật muốn rằng sau khi ngài nhập diệt những xá-lợi của ngài sẽ vỡ vụn ra để nhiều người sau khi thấy được xá-lợi ấy sẽ khởi lên những thiện ý. Đúng theo ước nguyện của ngài, sau khi hoả thiêu (lễ trà tỳ) xá-lợi đã bể vụn thành từng miếng nhỏ. Thông thường đối với các vị Phật xuất hiện ở thời kỳ mà tuổi thọ của con người lên đến cả ngàn năm, như Đức Phật Ca Diếp (Kassapa) hoặc các vị Phật khác, chỉ một ngôi tháp duy nhất để an trí xá-lợi, nhưng trong trường hợp của Đức Phật Gotama của chúng ta thì , do tuổi thọ của con người chỉ 100 năm, nên để

nhiều người có được cơ hội chiêm bái, xá-lợi đã được an trí trong tám ngôi tháp. Người ta nói rằng thời Vua A-dục có tám mươi bốn ngàn ngôi tháp thờ xá-lợi như vậy.

Kích Cỡ và Màu Sắc của Xá-Lợi

Xá-lợi của Đức Phật có những kích cỡ khác nhau từ cỡ hạt đậu cho đến cỡ hạt cải. Xá lợi cũng có những màu khác nhau, như vàng, trắng,...Chúng ta có thể xác định một vật thờ cúng của người Phật Tử có phải là xá lợi của Đức Phật hay không dựa trên những gì các bản chú giải nói về màu sắc, kích cỡ,...của xá-lợi. Như ở trên chúng tôi đã nói, xá-lợi của hai vị thượng thủ đệ tử của Đức Phật cũng như xá- lợi của các vị A-la-hán khác, chỉ là những miếng xương người bình thường mà thôi.

Trộm Cắp

Trộm cắp là một trong 44 loại phiền não. Kinh Sallekha nói: “Những người khác có thể trộm cắp hay cướp bóc những gì mà chủ nhân (của vật ấy) không cho. Chúng ta sẽ

tránh xa việc trộm cắp.” Quý vị nên thực hành pháp đoạn giảm (Sallekha dhamma) như vậy để giúp làm suy giảm những phiền não. Những người Phật tử thực hành theo lời dạy của Đức Phật một cách tín tâm luôn luôn giữ gìn ngũ giới, trong đó có

Mahāsi Sayādaw 87

tránh xa sự trộm cắp. Bây giờ chúng tôi sẽ giải thích chi tiết giới thứ hai này. Hành động bất thiện đang được nói đến là adinnādāna theo tiếng Pāḷi mà nghĩa đen là lấy những gì chủ nhân của nó không cho. Dĩ nhiên trộm cắp này cò n gồm cả việc lấy tài sản của người khác một cách lén lút hay lấy nó bằng vũ lực nữa. Luật Tạng giải thích rõ 25 loại trộm cắp mà người xuất gia phải tránh. Để nói đủ về 25 loại ấy sẽ đưa chúng ta đi rất xa, vì thế chúng tôi sẽ chỉ mô tả những sự trộm cắp và sát sanh chính mà thôi. Trộm cắp là lén lút lấy những gì thuộc về người khác khi họ đang ngủ say không hay biết hay không canh chừng hay vắng mặt ở nơi khác. Lừa người mua bằng cách dùng cân điêu thước thiếu, hay đánh tráo một vật không giá trị cho người mua, bán vàng, bạc giả, không trả đủ tiền lương, không trả thuế, ... không trả nợ, hay từ chối trả lại tiền hoặc tài sản được uỷ thác, và từ chối bồi thường bất kỳ sự thiệt hại hay mất mát nào mà mình là người phải chịu trách nhiệm. Tất cả những điều này tạo thành tội trộm cắp. Ăn cướp là dùng vũ lực để lấy tài sản của người khác. Tội này gồm cả sự hăm doạ và tống tiền hay tài sản, đánh thuế quá cao và bức thuế, tịch thu tài sản bất hợp pháp để thanh toán nợ, kiện tụng để được quyền sở hữu trái với luật pháp bằng cách làm chứng sai và tuyên bố sai sự thực. Có năm yếu tố cấu thành tội trộm cắp: 1. Một vật hay tài sản thuộc quyền sở hữu của khác; 2. Biết người đó là chủ nhân của vật ấy ;

88 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

3. Ý định trộm cắp hay ăn cướp; 4. Phạm vào tội trộm cắp hay ăn cướp. 5. Di chuyển thành công vật ấy hay tài sản ấy v.v... Một hành động sẽ tạo thành trộm cắp chỉ khi có mặt tất cả những phần tử cấu thành này. Nếu lấy một vật không có chủ, đó không phải là tội trộm cắp. Ngay cả trong trường hợp tài sản ấy là của một người nào đó và nếu người lấy nghĩ rằng nó không có chủ hay rằng nó là của mình thì cũng không phải là tội trộm cắp. Nhưng khi một người biết rằng vật mình đã lấy là của người khác, y phải trả lại vật ấy hay đền bù tương xứng cho vật ấy. Bằng không, y đã phạm vào tội trộm cắp. Nếu không có ý định trộm cắp, một người lấy vật của người khác do quen biết với chủ nhân, đó không phải là trộm cắp. Ngược lại thì đó là tội trộm cắp. Tuy nhiên nếu chủ nhân không muốn (mất vật ấy), nó phải được hoàn trả lại cho y. Nếu không hoàn trả, đó là một hành động trộm cắp. Cò n về yếu tố thứ tư, được gọi là phạm tội trộm cắp hay ăn cướp dù người ấy tự mì nh làm hay bảo người khác làm hành động sai trái ấy. Lại nữa, được coi là phạm tội trộm cắp ngay khi một người lấy hay dời vật ấy sang chỗ khác với ý định trộm cắp. Người ấy có thể bỏ lại vật đó khi bị chủ nhân phát hiện nhưng điều đó cũng không làm khác đi được (tức vẫn phạm tội trộm cắp). Trong trường hợp của một vị Tỳ-kheo, nếu vật đang nói có giá trị 25 pyas, vị ấy vĩnh viễn không cò n là thành viên của tăng đoàn nữa (nghĩa là đã phạm tội Bất-cộng trụ). Để lại vật đã trộm cắp vào chỗ cũ của nó cũng không gỡ cho vị ấy hết tội được. Vì thế, vấn đề quan trọng nhất là chữ “v.v...” sau khi dời chỗ (ở

điều kiện cuối cùng, đó là "Di chuyển thành công vật ấy hay tài sản ấy v.v...") vốn chỉ rõ những trường hợp trộm cắp mà không liên quan đến sự dời chỗ. Bạn cũng phạm tội trộm cắp khi bạn không trả đúng tiền lệ phí, đúng tiền công, đúng tiền tàu xe, v.v... hay khi ai đó đúng ra phải nhận được tiền của bạn nhưng đã mất hết tất cả hy vọng về điều đó. Nếu toà án ra quyết định có lợi cho bạn trong trường hợp tài sản mà bạn có được một cách gian lận, hay bất công do kiện tụng hay tranh chấp, bạn cũng phạm tội trộm cắp. Do đó, một hành động gọi là trộm cắp nếu nó hoàn thành năm điều kiện này hay khi nó liên quan đến việc lấy tài sản của người khác một cách lén lút hay do lừa đảo hoặc đe doạ. Trong Kinh Đoạn Giảm Đức Phật đã chỉ ra cho chúng ta thấy bốn phương diện của sự thực hành đoạn giảm. Thứ nhất, bạn xác nhận rằng bạn sẽ tránh xa việc trộm cắp (sallekhavāra). Thứ hai, bạn phải thường xuyên trau dồi những ý nghĩ, ý định,... không trộm cắp (cittuppādāvāra – phương diện khởi tâm). Rồi bạn phải tránh con đường trộm cắp xấu xa bằng cách đi theo con đường không trộm cắp (parillamanavāra). Phương diện thứ ba của thực hành đoạn giảm này dựa trên sự tránh né hay tiết chế.

Kiêng Tránh (Virati)

Có ba loại tiết chế, đó là, tiết chế do cơ hội (sampatta virati), tiết chế do tôn trọng lời cam kết giữ giới (samādāna virati),

tiết chế do đã đoạn trừ điều ác (samuccheda virati). Sampatta virati là sự tiết chế không làm điều ác khi cơ hội phát sanh mà trước đó không có bất kỳ sự cam kết giữ giới nào. Chú giải thường trích dẫn trường hợp của Cakkana như một ví dụ. Ở Tích Lan, một thanh niên tên là Cakkana có lần đi vào rừng để bắt một con thỏ, vì theo lời khuyên của thầy thuốc, phải có thịt thỏ tươi làm thức ăn mới chữa được bịnh cho người mẹ của anh ta. Nhì n thấy anh ta, con thỏ phóng chạy nhưng bị vướng vào một bụi dây leo. Cakkana bắt được con thỏ và thoáng nghĩ đến việc giết nó. Nhưng anh ta suy xét thấy rằng nếu vì mẹ mì nh mà giết một con vật như thế này thì thật là không hợp. Vì thế anh thả con thỏ ra, trở về nhà anh long trọng tuyên bố, "Theo trí hiểu biết của tôi, tôi chưa từng giết một chúng sanh nào trong cuộc đời mì nh. Do lời chân thực này cầu mong cho mẹ tôi được khỏi bệnh!" Mẹ anh ta ngay lúc ấy hết bịnh, được khoẻ mạnh. Trong câu chuyện này Cakkana không cam kết thọ trì giới trước đó. Vì thế khi bắt được con thỏ, anh có ý định giết nó. Nhưng sau khi suy nghĩ anh thả con vật ra. Sự tiết chế không sát sanh, trộm cắp hay nói dối, ... khi có một cơ hội hay một dịp để phạm này được gọi là sampatta virati hay tiết thế do cơ hội. Samādāna virati là sự tiết chế xuất phát từ việc tôn trọng lời cam kết giữ giới. Câu chuyện của một người Phật tử ở vùng núi sau đây là điển hì nh của trường hợp đang nói. Sau khi phát nguyện giữ giới trước mặt Trưởng lão

Buddharakkhita, anh đi cày ruộng. Vì con bò anh thả ra sau khi cày không quay trở lại, anh trèo lên núi để tì m nó. Tại đó anh bị một con trăn quấn. Anh đã nghĩ đến việc chặt đầu con trăn với con dao mang theo. Nhưng nhớ lại lời phát nguyện mà anh đã thực hiện trước một nhà sư đáng kính. Quyết định buông bỏ cây dao thay vì buông bỏ lời nguyện, anh ném cây dao đi và đồng thời con trăn cũng buông anh ra và trườn mất. Có thể nói đây là một trường hợp của sự tiết chế do một người biết tôn trọng lời cam kết giữ giới của mì nh. Samuccheda Virati muốn nói đến sự tiết chế liên quan tới chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng của Bát Thánh Đạo. Từ sát-na loại tiết chế này được thiết lập trên Thánh Đạo, người ta không còn có ước muốn sát sanh, trộm cắp và nói dối nữa. Nói khác hơn, người ta không cò n có sự ý thức đủ năng động để làm phát sanh tà ngữ, tà nghiệp, và tà mạng. Sự tiết chế của Thánh Đạo như vậy giúp một người loại trừ vĩnh viễn những khuynh hướng bất thiện. Vào thời Đức Phật, Khujjuttarā, một nữ tỳ của Hoàng Hậu Sāmāvatī, thường ăn bớt bốn trong số tám đồng tiền vàng mà hoàng hậu đưa để mua hoa cho hoàng hậu. Một hôm, Khujjuttarā được nghe pháp của Đức Phật và trở thành một bậc Thánh Nhập Lưu. Từ khoảnh khắc ấy trở đi, cô đã dùng hết tám đồng (chứ không ăn bớt bốn đồng như trước) để mua hoa và khi được Sāmāvatī hỏi, cô không dấu giếm mà thú nhận sự thật. Người thực hành pháp Đoạn Giảm (Sallekha) theo như lời Đức Phật dạy sẽ phải giữ ít nhất là ngũ giới. Người ấy

phải luôn luôn tránh xa sự sát sanh, v.v... Nếu có thể, vị ấy phải hiến mì nh cho sự thực hành thiền minh sát để bứng gốc tất cả điều ác bằng sự tiết chế do đã đoạn trừ điều ác (samuccheda virati) này. Chánh niệm thường xuyên về tất cả hiện tượng sanh khởi ở sáu căn có nghĩa là sự tiết chế hay tránh xa điều ác. Chúng tôi sẽ giải thích thêm về điểm này. Không chánh niệm có thể làm sanh khởi những ước muốn sát sanh, trộm cắp,...đối với những gì người ta thấy, nghe,...và nếu những ước muốn này đủ mạnh, chúng có thể dẫn đến việc phạm tội sát sanh, trộm cắp thực sự. Còn đối với người hành thiền thường xuyên theo dõi mọi sự phát sanh từ sáu giác quan, người ấy chỉ biết có danh và sắc, sự sanh và diệt của chúng, không lạc cũng không khổ, vẫn ít có trường hợp khiến cho người ấy phải khởi lên ước muốn sát sanh, trộm cắp,...hơn. Như vậy sự tiết chế điều ác của người ấy đã được bảo đảm. Khi minh sát trí phát triển đầy đủ nó sẽ dẫn đến Thánh Đạo Trí (trí ở mức Thánh Đạo) và kể từ lúc đó người hành thiền hoàn toàn thoát khỏi ước muốn nói những lời tà ngữ, làm những tà nghiệp và nuôi mạng một cách không chân chánh. Có thể nói ba loại tiết chế này nhằm mục đích chuyển hướng một người từ con đường sát sanh sang con đường không sát sanh, từ con đường trộm cắp sang con đường không trộm cắp,...

Những ác nghiệp sẽ dẫn đến một cuộc sống thấp hèn, tăm tối, trong khi những thiện nghiệp là động lực chính của cuộc sống cao thượng, thánh thiện. Vì thế, Đức Phật nói rằng tránh xa trộm cắp đưa đến sự nâng cao tinh thần của chúng ta. Những con người

vô liêm sỉ thường nắm bắt mọi cơ hội để làm cho mình phát đạt và giành giật những địa vị xã hội bằng cách trộm cắp và ăn cướp. Trái lại, chúng ta nên kiên quyết đi tìm một cuộc sống cao thượng hơn bằng cách tránh xa sự trộm cắp. Đức Phật cũng dạy rằng không trộm cắp còn góp phần vào việc diệt các phiền não. Đây là phương diện dập tắt của không trộm cắp. Những người Phật tử nguyện thọ trì giới không trộm cắp phải nhớ rằng việc giữ giới của của mình là hoàn toàn phù hợp với lời dạy của Đức Phật trong Kinh Đoạn Giảm; do đó các vị nên cố gắng trau dồi và hoàn thiện pháp hành của mình cho đến mức có thể.

Quả Nghiệp của Trộm Cắp và Không Trộm Cắp

Trong Tăng Chi Bộ Kinh Đức Phật dạy về quả nghiệp của trộm cắp và không trộm cắp như sau: “Này các Tỳ-kheo, do thường xuyên trộm cắp, một người có thể bị đoạ vào địa ngục giới, hay súc sanh giới hoặc ngạ quỷ giới. Nhẹ nhất, trộm cắp cũng đưa đến sự tổn hại và mất mát tài sản.”

94 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Người tạo nghiệp trộm cắp sẽ phải chịu khổ trong địa ngục hoặc có thể tái sanh làm thú vật. Ở một tỉnh nọ của Miến Điện, một người đàn ông lớn tuổi kia dù đã nhận món tiền trả nợ 40 Kyats của người ta nhưng lại phủ nhận điều đó và đòi người kia phải giải quyết món nợ. Ông thề, “Nếu tôi không nói đúng sự thực cầu cho tôi làm bò trong nhà của người vay nợ này sau khi chết.” Người vay nợ túng thế phải trả cho ông ta 40 Kyats khác. Sau khi chết, người cho vay phải tái sanh làm con bò trong nhà người vay nợ trước đây. Điều này được xác minh bởi sự phản ứng của con vật khi đứa con gái của người chủ nợ (giờ là con bò) gọi nó bằng tên thường gọi của ông ta. Vì thế, rất nhiều người tin câu chuyện này là đáng tin. Người trộm cắp hay ăn cướp cũng có thể phải tái sanh làm quỷ đói và chịu nhiều đau khổ. Nếu nhờ một thiện nghiệp nào đó người ấy được sanh trở lại cõi người, tài sản mà người ấy ky cóp rất dễ bị tấn công. Trong khi, quả nghiệp của không trộm cắp là những gì trái lại với những điều vừa kể, chẳng hạn như được tái sanh trong thiên giới và khi trở lại cõi người, sự giàu có của người ấy luôn bền vững không gì có thể huỷ hoại được. Trên đây là những quả nghiệp của trộm cắp và không trộm cắp đề cập trong Tam Tạng Pāḷi. Các bản chú giải của Tiểu Tụng (Khuddakapātha) và Như Thị Thuyết (Itivuttaka) cũng nêu ra mười một lợi ích của không trộm cắp, đó là, sống sung túc, dồi dào tài sản, thành tựu mọi ước nguyện, gia tăng tài sản, không bị năm kẻ thù đe doạ đến sự an toàn của tài

Mahāsi Sayādaw 95

sản, quyền sở hữu tài sản không bị tranh chấp, nghĩa là, quyền sở hữu không ai có quyền tranh đoạt, có địa vị cao và khả năng lãnh đạo, được an vui và hạnh phúc. Năm kẻ thù đe doạ đến sự an toàn của tài sản là vua chúa hoặc người cai trị, trộm đạo, nước trôi, hoả hoạn và con cháu phá sản. Ở đây, khi nói vua là một trong những kẻ thù đặt ra một sự đe doạ cho sự an toàn kinh tế của chúng ta chúng tôi chỉ muốn nói tới những vị vua vô đạo đức mà thôi. Thông thường thì những vị vua tôn trọng luật pháp sẽ giúp thúc đẩy sự thịnh vượng kinh tế của người dân. Những người tránh xa sự trộm cắp sẽ

không phải bị mất mát tài sản do hành động của những vị vua vô đạo, hay bị trộm cắp, lửa cháy, nước trôi, và họ cũng không sợ phải để lại tài sản cho con cháu không xứng đáng trong những kiếp sống tương lai. Lẽ tất nhiên những quả nghiệp của trộm cắp sẽ ngược lại với quả nghiệp của không trộm cắp. Chúng ta có thể tóm tắt những quả nghiệp của trộm cắp như sau: người tạo nghiệp trộm cắp sẽ bị nghèo, đói và khốn khó dù có làm việc quần quật cả ngày, kinh tế phá sản, tài sản bị tiêu hoại do năm kẻ thù, địa vị xã hội thấp và gian khổ, thiếu thốn trong cuộc sống hàng ngày.

Thực Hành Để Nâng Cao Cuộc Sống

Vì thế mọi người nên tránh trộm cắp để nâng cao địa vị xã hội và sự thành đạt trong cuộc sống của mình. Và cũng

vì cùng một lý do trên mà chúng ta phải tì m cách diệt bốn mươi ba ác bất thiện pháp khác như sát sanh, làm hại,...đã được đề cập trong Kinh Đoạn Giảm. Các ác pháp phải được trừ diệt bằng sự cam kết giữ giới cũng như qua việc hành thiền. Để chiến thắng những ác bất thiện pháp, người hành thiền phải sử dụng đến như lý tác ý, thiền và Thánh Đạo Trí (Ariyamaggañāṇa). Trong bốn mươi bốn ác pháp, một số có thể bị đoạn trừ hoàn toàn ở mức Nhập Lưu Đạo, một số ở giai đoạn Bất Lai trong khi số khác chỉ có thể bị dập tắt khi chứng đắc A-la-hán thánh quả.

Sự Diệt của Các Phiền Não

Ở trung tâm thiền này, người hành thiền thực hành chánh niệm liên tục để vượt qua các phiền não. Phiền não sanh là do thiếu chánh niệm và cho dù chúng không sanh vào lúc thấy, nghe,...chúng vẫn có thể tìm được chỗ thoát ra trong lúc chúng ta mơ màng nhớ lại. Những phiền não như vậy được gọi là anusaya kikesā, hay phiền não ngủ ngầm trong mỗi chúng ta. Với sự phát triển của định, người hành thiền thường giữ chánh niệm sẽ chỉ biết có thân và tâm hay danh và sắc trong trạng thái thai đổi không ngừng. Vào lúc đó vị ấy sẽ có một cái nhì n thấu thị vào bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của chúng; và sự hiểu biết sâu sắc này sẽ không để lại chỗ trống cho tham, sân, và si. Vì thế những tham muốn bất thiện

như muốn sát sanh, trộm cắp, ... bị dập tắt. Người hành thiền vượt qua được tham, sân, si khi họ có chánh niệm về chúng. Đây là cách vượt qua phiền não bằng sự đối nghịch hay nhất thời đoạn trừ (tadaṅgapahāna, , bỉ phần đoạn trừ). Khi minh sát trí thành thục, người hành thiền đạt đến thánh đạo. Ở giai đoạn Nhập Lưu, thân kiến, tà kiến, hoài nghi, và tất cả những tham muốn ác dẫn đến bốn cõi khổ bị dập tắt. Sau đó, ở giai đoạn Nhất Lai, người hành thiền yên trí đã diệt hoàn toàn những ác pháp thô kết hợp vớt tham dục và sân hận. Ở giai đoạn Bất Lai, vị ấy hoàn toàn thoát khỏi những hì nh thức vi tế của sự thiên hướng bất thiện, trong khi ở giai đoạn cuối cùng, với sự chứng đắc A-la-hán thánh quả, vị ấy được giải thoát khỏi mọi ác pháp có gốc trong hữu ái, ngã mạn và vô minh. Để thành tựu sự giải thoát này, người hành thiền phải chánh niệm

liên tục hợp theo lời dạy trong Kinh Đoạn Giảm. Một số người có thể hỏi bài kinh Đoạn Giảm này có liên quan gì với chánh niệm? Tôi nghĩ, nếu họ thực sự hiểu bài kinh, họ không cần phải hỏi câu hỏi này. Mỗi sát na chánh niệm có nghĩa là người hành thiền đã thực hành pháp đoạn giảm ở mức cao nhất của nó. Dù những người không chánh niệm có sát sanh, trộm cắp … người hành thiền nguyện sẽ tránh tất cả những hành động xấu nhờ luôn luôn chánh niệm ,…theo sau những gì họ thấy, nghe… Không chánh niệm có nghĩa là đang nuôi dưỡng tiềm lực cho những hành động xấu và chọn con đường lầm lạc (tà

đạo) dẫn đến sát sanh, trộm cắp, và v.v... Mỗi khoảnh khắc chánh niệm đánh dấu một bước tiến trên sự phát triển tâm linh. Mới đầu, người hành thiền cũng chỉ là một kẻ phàm phu ngu mê, không biết gì về sự sanh và diệt của các hiện tượng tâm-vật lý. Nhờ chánh niệm họ phát triển được định, minh sát trí và sự hay biết về thân (sắc) như đối tượng của sự biết và tâm (danh) như chủ thể biết. Đây là bước thứ nhất. Bước thứ hai là sự hay biết về nhân và quả như chỉ là hai phương diện của thực tại. Kế tiếp, với những giai đoạn khai sáng tiếp theo sau có sự nhận thức rõ ràng về tính chất vô thường, khổ, và vô ngã,… Đó là những gì mà chính những hành giả ở đây tiết lộ với chúng tôi. Trong số họ, gồm cả nam lẫn nữ, đã có một cái nhìn đặc biệt rõ ràng (vào bản chất của sự hiện hữu có tính hiện tượng). Sáng nay một vị dullabha bhikkhu, đó là một vị Tỳ- kheo gia nhập Tăng Đoàn chỉ có tính cách tạm thời (xuất gia gieo duyên) nói với tôi rằng vị ấy thực sự tôn kính Đức Phật vì sự hiểu biết Pháp sâu xa của vị ấy. Trước khi một người thực hành Pháp (Dhamma), kiến thức về pháp của người ấy cò n hạn chế và chỉ dựa vào truyền thống. Sau một thời gian thực hành những chỉ dẫn của người thầy không cò n tạo ra những ấn tượng và làm phát khởi sự thích thú như trước nữa. Chính sự thực hành đã khai sáng tâm khiến người hành thiền biết được bản chất của thực tại. Một vài người không biết điều gì đã tạo thành kinh nghiệm của người hành thiền. Họ nói rằng họ không thể nhớ

hết những gì tôi dạy, do đó không nói rành mạch được bài giảng của tôi. Dĩ nhiên, có thể là tôi đã không giảng một điều gì đó để họ có thể hiểu rõ. Nhưng với các thiền sinh đã hành thiền và có kinh nghiệm sẽ thực sự hiểu những lời dạy của tôi. Có thể có những lời dạy khác không làm thoả mãn họ hoàn toàn. Đối với họ những bài pháp trau chuốt tỉ mỉ với những trích dẫn, những ví dụ, những ảnh dụ từ kinh điển sẽ không có giá trị nếu tách rời khỏi thực hành. Để nói về bản chất của hợp thể thân-tâm hay về vô thường bằng ngôn ngữ kinh điển Pāḷi đòi hỏi phải có những giải thích chi tiết cùng với những ví dụ nhưng đối với người hành giả đang hành thiền sự phân biệt giữa danh và sắc hay sự diệt của tất cả hiện tượng đã được vị ấy xác chứng ở từng sát-na chánh niệm. Vì vậy những hành giả này hiểu đúng được lời dạy của tôi và lượng định nó trên căn bản của sự kinh nghiệm. Đây quả thực là một bước tiến trên sự phát triển tâm linh của họ. Nhờ hành thiền vị hành giả thực chứng vô thường, khổ và vô ngã và đạt đến các giai đoạn minh sát trí (vipassanāñāṇa) khác nhau. Trong số đó, Sanh diệt trí

(udayabbayañāṇa) được xem là nổi bật. Vì ở giai đoạn này sự nhận thức rất nhanh lẹ; trí tuệ sắc bén; dường như không có gì mà (người ấy) không nhận thức hay biết được. Vị hành giả trải nghiệm những điều kỳ lạ, như thấy ánh sáng và tâm ở trong trạng thái cực kỳ ngây ngất... Cảm giác hoan hỷ không thể mô tả được này Đức Phật gọi là “amanusirati”, tức một sự hoan hỷ vượt xa tầm với của người bình thường. Tuy

nhiên, hành giả cũng chỉ cần ghi nhận những giai đoạn tâm hoan hỷ này và từ bỏ nó để đạt đến Diệt Trí (bhaṅgañāṇa). Ở giai đoạn chứng diệt trí này đối tượng biết cũng như tâm hay luôn biết biến mất. Cái nhì n về hì nh thể con người với đầu, cổ, chân, tay,... của nó không tì m thấy đâu cả. Mọi thứ đều diệt mất và một cái nhì n thấu thị vào bản chất vô thường, khổ và vô ngã bắt đầu mở ra cho hành giả. Diệt trí được theo sau bởi các giai đoạn minh sát trí (vipassanāñāṇa) nối tiếp nhau khác, đó là, bố uý trí hay trí quán sự sợ hãi (bhayañāṇa), quá hoạn trí hay trí quán sự nguy hiểm (ādīnavāñāṇa), ...mà chúng tôi đã đề cập trong một bài giảng trước. Sau đó, người hành thiền đạt đến Hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa,), một loại trí minh sát rất vi tế kéo dài trong khoảng hai hay ba giờ và được biểu thị đặc tính bằng sự nhận thức tự động, không cần nỗ lực, và xả. Trí này sẽ dẫn đến Thuận thứ trí, hay tuỳ thuận trí (anulomañāṇa,) và rồi cuối cùng đến thánh đạo và thánh quả trí (ariyamaggaphalañāṇa) ở mức Nhập Lưu (Sotāpanna). Nếu hành giả tiếp tục thực hành chánh niệm, hành giả sẽ kinh qua hai tầng thánh khác (Nhất Lai và Bất Lai Thánh Đạo) và cuối cùng đạt đến A-la-hán thánh quả, mục đích tối thượng của đời phạm hạnh. Như vậy, tiến bộ trên đạo lộ (giải thoát) đi đôi với sự chánh niệm liên tục và vì thế chúng ta phải thực hành chánh niệm để nâng cao tinh thần và chiến thắng cắc phiền não.

Ngày Mahāsamaya (Đại Hội)

Hôm nay là Ngày Mahāsamaya (Đại Hội), ngày mà chư Phật tử cử hành lễ trên khắp đất nước để tưởng nhớ bài Kinh Mahāsamaya do Đức Phật thuyết vào ngày Rằm tháng Sáu này. Trước tiên, về nguồn gốc của bài kinh. Vào ngày này năm trăm vị Tỳ-kheo dò ng Sakya (Thích Ca) đã hành thiền trong một khu rừng gần Kapilavatthu (Ca-tì -la-vệ) theo sự chỉ dẫn của Đức Phật và chính ngày ấy các vị đã trở thành những bậc Thánh A-la-hán. Vị Tỳ-kheo trở thành bậc A-la- hán trước đi đến để báo với Đức Phật về sự chứng đắc của mình. Nhưng ngay khi vị ấy sắp nói ra, vị ấy thấy một vị Tỳ- kheo khác đi đến và vì thế không thể nói về sự chứng đắc của mì nh. Khi 500 vị Tỳ-kheo lần lượt đi đến, không ai trong họ có thể nói được mục đích cuộc viếng thăm của mì nh cho Đức Phật. Điều này là do các vị không muốn để cho những người khác biết về sự hoàn thành (A-la-hán thánh quả) của mì nh vậy. Một vị A-la-hán đích thực rất muốn chia xẻ kinh nghiệm giác ngộ của mì nh với người khác; nhưng không muốn những người khác biết được sự chứng đắc của mì nh vì thế vị ấy cố gắng giữ kín điều này cho đến mức có thể. Vị ấy không muốn để cho những người không phải là Tỳ-kheo khởi lên

nghi hoặc về sự chứng đắc của mì nh. Có thể trong một số trường hợp vị ấy phải tiết lộ thân phận khi bị một vị

Tỳ-kheo khác nài ép. Nhưng ngay cả trong trường hợp đó vị ấy cũng chỉ để cho họ biết một cách gián tiếp. Có lần, một vị Tỳ-kheo nọ mới từ bỏ gia đình để mặc vào tấm y vàng thánh thiện (mới xuất gia) và làm thị giả cho thầy mì nh là một vị A-la- hán. Một hôm người thị giả hỏi thầy mì nh rằng vị A-la-hán trông giống như thế nào. Tất nhiên vị ấy không biết được sự chứng đắc của thầy mì nh. Vị A-la-hán nói, “Thật khó mà biết được một vị A-la-hán là như thế nào. Ngay cả một vị sư từng phục vụ những nhu cầu cho một vị A-la-hán cò n không biết được địa vị tinh thần của thầy mình đấy.” Như vậy, do không còn tính kiêu căng tự phụ, nên vị A-la-hán không tiết lộ sở chứng của mì nh. Nếu các vị muốn để cho người khác biết những bí mật của mì nh, các vị chỉ làm điều đó vào cái đêm trước ngày nhập Niết Bàn mà thôi. Vì thế, không muốn để cho những người khác biết sự chứng đắc A-la-hán thánh quả của mì nh, 500 vị Tỳ-kheo đã không nói gì với Đức Phật mà chỉ ngồi yên lặng. Lúc bấy giờ các vị chư thiên và Phạm thiên đi đến để đảnh lễ Đức Phật và các vị tân A-la-hán. Có thể nói đó là một hội chúng rất lớn. Đức Phật lần lượt thông báo số chư thiên có mặt và sau đó thuyết những bài kinh đem lại lợi ích cho sáu loại cá tánh (tham, sân, si, tín, trí, tầm). Kinh nói rằng vào lúc chấm dứt thời pháp vô số chư thiên và Phạm thiên đã đạt đến giác ngộ.

Brahmacariya Hay Phạm Hạnh

Đến đây chúng tôi sẽ nói về đề tài phạm hạnh (brahmacariya: ; phạm hạnh hay thanhtịnh hạnh). Theo Kinh Đoạn Giảm, chúng ta phải thực hành phạm hạnh dù những người khác có thể đắm chì m trong phi phạm hạnh. Con số những người không thể tránh những hoạt động tì nh dục có rất nhiều. Những ngoại lệ duy nhất là các vị Tỳ-kheo sống trung thành với giới luật và những nam, nữ cư sĩ cam kết giữ giới nhấn mạnh đến phạm hạnh như bát quan trai giới. Đa phần con người đều đắm chì m trong tì nh dục. Tuy nhiên, đắm chì m trong tì nh dục, nếu không phải là sự quan hệ tì nh dục thấp hèn, bất hợp pháp, thì nó không phải là một hành động bất thiện giống như sát sanh, trộm cắp. Có hai loại phi phạm hạnh, đó là, phi phạm hạnh tương đương với quan hệ tì nh dục bất hợp pháp (tà dâm) và phi phạm hạnh mà chúng ta không thể xem ngang bằng với tội tà dâm. Như vậy mọi người nên tránh những quan hệ tì nh dục bất hợp pháp. Nếu một nam cư sĩ không thể tránh được loại phi phạm hạnh thứ hai, nghĩa là không thể tránh loại hoạt động tì nh dục hợp pháp, ngũ giới của vị ấy được xem như vẫn chưa hỏng. Cò n nếu vị ấy tránh được nó thì đời sống tâm linh của vị ấy sẽ tốt hơn rất nhiều. Tuy nhiên, vị Tỳ-kheo thì phải tránh hoàn toàn mọi hoạt động tì nh dục. Bất kỳ sự ham thích trong tì nh dục nào đều có nghĩa là đời phạm hạnh của vị ấy đã bị vi phạm. Vì thế, có lẽ đoạn kinh này chủ yếu dành cho các vị Tỳ-kheo sống độc thân một cách nghiêm khắc. Tất nhiên nó cũng liên quan đến những người giữ tám

giới hay mười giới hoặc bất kỳ giới nào nhấn mạnh đến phạm hạnh. Phạm hạnh được xem là pháp hành suốt đời của Đức Phật và các vị A-la-hán. Người cư sĩ thực hành phạm hạnh dù chỉ trong một ngày thì cũng có phần nào giới đức của Bậc Thánh trong ngày hôm đó. Cuộc sống của vị ấy được xem là rất cao quý và trong sạch. Nếu không thể thực hành phạm hạnh trong sạch, vị ấy nên quyết tâm tránh loại quan hệ tì nh dục bất hợp pháp hay tà dâm.

Kāmesumicchācāra (Tà Dâm)

Kāmesumicchācāra là tà hạnh trong các dục hay gọi tắt là tà dâm. Tà dâm muốn nói đến các loại quan hệ tì nh dục dẫn đến sự vi phạm đạo lý truyền thống về hoạt động tì nh dục do các bậc hiền nhân có trí đặt ra. Có hai mươi loại người nữ mà người đàn ông không nên có những quan hệ tì nh dục với họ. Nói ngắn gọn, họ là những người nữ đang ở dưới sự che chở của cha mẹ và quyến thuộc, những người nữ đang ở dưới dự giám hộ của những người trong thị tộc hay bà con thân thích, những người nữ đang ở dưới sự bảo vệ của những người đồng môn của một tôn giáo, những người nữ đã có gia đình, những người nữ đã đính hôn và v.v... Người nam buộc phải tránh xúc chạm về tì nh dục với những người nữ như vậy. Đối với những người nữ đã có gia đình cũng thế, không nên có những quan hệ tì nh dục với bất cứ người đàn ông nào khác hơn chồng của mì nh. Nói chung,

Mahāsi Sayādaw 105

người nam hay nữ nào vướng vào những quan hệ bất chính này đều được xem là đã phạm tội tà dâm, vì thế mọi người cần phải tránh phạm vào giới này.

Brahmacariya

Brahmacariya hay phạm hạnh (hạnh sống đời thanh tịnh) là sự kiêng tránh tất cả mọi hoạt động tì nh dục bất kể là hợp pháp hay không hợp pháp. Các vị Tỳ-kheo, sa-di và tu nữ phải hành phạm hạnh này suốt đời. Riêng người tại gia cư sĩ, trong những ngày giữ bát quan trai giới hay các giới cao hơn khác, cũng phải thực hành nó. Cũng như trường hợp của sát sanh, và trộm cắp, trong Kinh Đoạn Giảm Đức Phật dạy rằng chúng ta phải thực hành phạm hạnh cho dù những người khác có thể đắm chì m trong phi phạm hạnh (phương diện đoạn giảm); chúng ta phải trau dồi những tư duy về phạm hạnh hay thường xuyên nghĩ về đời sống phạm hạnh (phương diện khởi tâm). Sự quyết tâm này dành cho các vị Tỳ-kheo, Sa-di, tu nữ và nam nữ Phật tử đã phát nguyện sống cuộc đời giữ giới hạnh cao hơn. Những thiền giả khi nguyện giữ bát quan trai giới là đã cam kết giữ phạm hạnh trong một số ngày hay một số tháng hay trong suốt thời gian hành thiền vậy. Những người không thể thực hành phạm hạnh thì nên tránh những hoạt động tì nh dục phi pháp.

Phương Diện Tránh Né

106 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Giống như sát sanh,..., việc thực hành phạm hạnh cũng có nghĩa là tránh con đường ác (phương diện tránh né); góp phần nâng cao tinh thần (phương diện hướng thượng) và

dẫn đến sự diệt của các phiền não (phương diện dập tắt). Thật khó cho những người còn đang ham muốn tì nh dục thực hành phạm hạnh. Điều này là vì họ đã bị những phiền não dục làm cho mù quáng. Vì thế, chúng ta cần phải suy xét đến những ác dục này. Dính mắc vào các dục lạc có nghĩa là tâm đã bất tịnh. Tâm chúng ta đã bị sự ham muốn tì nh dục này thống trị và biến thành nô lệ. Chính vì các dục lạc mà chúng ta phải khổ đau, phải phạm những tội ác và đối diện với những sự trừng phạt. Chính vì tì nh dục, chúng ta đã tạo ra những ác nghiệp đưa đến những cõi khổ sau khi chết, chúng ta không thể giải thoát mì nh ra khỏi đời sống tì nh dục thấp hèn hay thoát khỏi vò ng luân hồi. Nếu một người sống một đời sống phạm hạnh trong sạch, địa vị tinh thần của người ấy rất cao. Hãy nhì n vào các vị Tỳ-kheo xem. Người ta kính trọng các vị Tỳ-kheo và cúng dường các món ăn,…bởi vì phạm hạnh thanh tịnh của vị ấy. Địa vị tinh thần của vị ấy sẽ còn cao hơn nữa nếu vị ấy có giới không bị sứt mẻ, có thiền định và trí tuệ. Vì thế, có thể nói giới tự nó là một dấu hiệu của đời sống cao quý và bảo đảm được sự kính trọng, quý mến, và hào phóng của người cư sĩ. Những vị Tỳ-kheo giới đức như vậy hiếm khi cần đến các thứ tứ vật dụng như đồ ăn, y áo, cốc liêu và thuốc men.

Mahāsi Sayādaw 107

Do đó, mỗi lần có các vị sư lớn tuổi đến hỏi xin y áo, Tôi thường nói, “Thưa sư, sở dĩ sư bị thiếu thốn y áo như vậy là do sư thiếu giới đức. Nếu sư có giới đức, Phật tử chắc chắn sẽ cúng dường y áo cho sư. Vì thế, sư hãy cố gắng sống theo lý tưởng đạo đức.” Chính Đức Phật cũng đã đưa ra lời khuyên như vậy trong Kinh Akaṁkheyya, “Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo có ước nguyện: Mong rằng ta được các vật dụng như y phục, các món ăn khất thực, sàng tọa và các dược phẩm trị bệnh!’, Tỷ-kheo ấy phải thành tựu viên mãn giới luật, kiên trì , nội tâm tịch tĩnh, không gián đoạn Thiền định, thành tựu quán hạnh, thích sống tại các trú xứ không tịnh.” Vì vậy, phạm hạnh trong sạch góp phần vào hạnh phúc vật chất và tinh thần trong kiếp sống này cũng như góp phần vào sự thăng tiến tâm linh trong vò ng luân hồi cho đến khi chứng đắc Niết Bàn tối hậu. Những người cam kết sống phạm hạnh suốt đời nên thực hành nó một cách nghiêm ngặt. Nghiêm ngặt ở đây chúng tôi muốn nói theo nghĩa họ nên tránh không chỉ những hoạt động tì nh dục chính, như sự quan hệ tì nh dục có sự đồng ý lẫn nhau giữa hai người,…mà còn cả với những hoạt động tì nh dục nhỏ nữa. trong kinh Methuna (Dâm Dục) Đức Phật có nói đến bảy loại hoạt động tì nh dục nhỏ.

Bảy Hoạt Động Tì nh Dục Nhỏ

Có lần một người bà-la-môn tên Janussoni đã đi đến Đức Phật và hỏi ngài một câu hỏi. Ông ta là một người đa văn, học rộng, và tinh thông ba tập Vệ-đà. Vào những ngày

ấy, các vị bà-la-môn thường hay đặt câu hỏi, thảo luận và tranh biện với Đức Phật. Những người theo Ấn-Giáo ngày nay là con cháu của những người bà-la-môn thời ấy và vì thế Janussoni có thể được gọi là một học giả Hindu. Ông đã hỏi Đức Phật rằng: “Thưa Sa-môn Gotama, ngài có tự coi mì nh là một người thực hành phạm hạnh trong sạch không?” Sở dĩ ông hỏi câu hỏi này là vì ông xem Đức Phật không đủ tiêu chuẩn để được

gọi là một brahmacārī (người thực hành phạm hạnh trong sạch). Thực hành phạm hạnh, theo như thánh điển Vệ Đà của họ mô tả, một người bà-la-môn phải giữ tì nh trạng độc thân cho đến khi 48 tuổi và hiến mì nh cho việc nghiên cứu ba tập Vệ-đà. Ở tuổi 48 này, một số bà-la-môn đi khất thực để trả ơn cho thầy tổ của họ và sau đó trở thành các vị đạo sĩ. Một số đi đến nhà của các bà-la-môn có con gái đến tuổi có thể kết hôn được. Họ xin hỏi cưới những cô gái này nhằm duy trì dò ng dõi của họ để đổi lấy những phước báu mà họ đã tích tập qua việc hành phạm hạnh trong suốt 48 năm. Những gia đình bà-la-môn muốn có được phước báu không tốn chút công nào sẽ vui vẻ gả con gái của họ bằng một lễ cưới. Tất nhiên, một sự dâng hiến như vậy sẽ là khó hiểu đối với những người Phật tử nhưng điều này không có gì đáng ngạc nhiên vì thỉnh thoảng chúng ta cũng nghe đồn rằng ở Miến người ta hiến tặng những người con gái cho một thầy lang tự cho là người của hoàng tộc để được chút danh lợi gì đó. Những người Bà-la-môn dâng hiến con gái là vì đức tin của họ nơi Thánh Điển Vệ-đà trong khi một số người Miến

cho con gái của họ đi là vì si mê. Những gì họ làm trong con mắt của chúng ta có thể là vô lý nhưng điều đó lại phát sanh từ niềm tin và hy vọng của họ. Khi sanh được một đứa con trai, người bà-la-môn tự xem như mình đã hoàn thành nhiệm vụ sinh sôi nẩy nở và một số lại trở thành đạo sĩ trong lúc đứa con trai của họ sẽ tiếp tục sống cuộc sống của một người gia chủ. Janussoni tin rằng chỉ những người, giống như những Bà-la-môn đã cam kết sống phạm hạnh trong suốt 48 năm này, mới tự gọi mì nh là người sống phạm hạnh (brahmacārī), một danh hiệu mà ông ta cho rằng Đức Phật phải bị phủ nhận, vì khi là thái tử Sĩ- đạt-đa, ngài đã hưởng thụ đời sống hôn nhân trong 13 năm vậy. Đức Phật trả lời rằng ngài là một brahmacārī (người sống phạm hạnh) đích thực. Rồi ngài chỉ ra bảy hoạt động tì nh dục nhỏ có khuynh hướng làm ô nhiễm và thoái hoá phạm hạnh. Bảy hoạt động ấy như sau: 1. Có một số gọi là Sa-môn hay Bà-la-môn, tự tuyên bố sống Phạm hạnh một cách chơn chánh, tuy không có hành dâm với nữ nhân, nhưng hưởng thụ được nữ nhân vuốt ve, xoa bóp, tắm, đánh phấn. Vị ấy thích thú, ước muốn, bị kích thích bởi nữ nhân. Những đam mê này là nguyên nhân của Phạm hạnh bị bể vụn, bị khuyết phạm, bị nhiễm ô, bị điểm chấm. Phạm hạnh của những người này không thanh tịnh, bị liên hệ, bị hệ lụy với dâm

dục. Nó không góp phần vào sự giải thoát tinh thần của họ. Đây là hoạt động dâm dục nhỏ thứ nhất. Trong Tăng Chúng cũng vậy, người ta đồn rằng một số vị Trưởng lão đã để cho người nữ xoa bóp (massaged). Chắc chắn hành động này sẽ làm nhơ uế phạm hạnh của các vị. Thích thú khi xúc chạm với người nữ và bất cứ cố gắng nào để đạt được mục đích ấy đều có thể khép một vị Tỳ-kheo vào tội Tăng Tàn (Saṅghādisesa) . 2. Cười giỡn, cợt nhả với người nữ. Dù không có sự xúc chạm thân thể nhưng hành động có liên quan đến sự cười giỡn, chọc ghẹo, bông đùa quá mức với người nữ. Nếu cuộc nói chuyện nhắc đến những sự khiêu dâm, vị Tỳ-kheo kể như phạm tội tăng tàn. 3. Nhìn người nữ với sự thoả thích. 4. Dù không thấy người nữ do cách tường, cách vách,

hay màn che nhưng nghe được tiếng người nữ. Vị sa-môn hay Bà-la-môn lấy làm vui thích khi nghe người nữ cười, khóc, nói chuyện, ca hát... thì phạm hạnh của vị ấy đã bị ô nhiễm. Và ngày nay cách tì m kiếm dục lạc này dường như phổ biến hơn trước. Người ta có thể nghe giọng ca của những nữ ca sĩ ở khắp mọi nơi. Tuy nhiên, thích thú khi nghe giọng ca của người nữ như vậy vẫn là đam mê trong dục lạc nhỏ.

Mahāsi Sayādaw 111

5. Hồi tưởng lại những lạc thú mà một thời đã trải qua với người nữ. Điều này đặc biệt liên quan đến những người lớn tuổi xuất gia sau khi đã đắm chì m trong các dục lạc trần gian lúc cò n trẻ. 6. Ghen tị với những người giàu đang hưởng thụ các dục lạc. Một sự ghen tị như vậy sẽ dẫn đến sự thoái hoá về phạm hạnh. Tất nhiên hoạt động tì nh dục này rất vi tế. Những hoạt động tì nh dục nhỏ từ số một đến số sáu liên quan đến kiếp sống hiện tại. 7. Hoạt động tì nh dục nhỏ cuối cùng là mong muốn được tái sanh thiên giới do nhờ giữ phạm hạnh này. Theo đó việc giữ giới và phạm hạnh của vị sa môn hay Bà-la-môn chỉ cốt để được thọ hưởng dục lạc với các vị chư thiên trong kiếp kế và như vậy về căn bản không khác với mong muốn được hưởng một thời gian thoải mái của một vị Tỳkheo sau khi hoàn tục. Như vậy khát khao dục lạc thiên giới được Đức Phật mô tả như một hoạt động tì nh dục. Thực sự, mục đích của một vị Tỳkheo khi gia nhập Tăng Đoàn không phải để thành tựu hạnh phúc cõi trời mà là để giải thoát khỏi vò ng sanh tử luân hồi.

Bảy hoạt động tì nh dục nhỏ này, vị Tỳ-kheo cũng như nam cư sĩ giữ tám giới đều có thể phạm phải. Tất nhiên,

112 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

những gì chúng tôi nói về sự ô nhiễm phạm hạnh của người nam cũng áp dụng như nhau đối với người nữ vậy. Trong bảy hoạt động tì nh dục nhỏ này, hai hoạt động đầu phần lớn dẫn đến sự phá giới. Năm hoạt động khác dù không đến nỗi đưa đến phá giới nhưng chúng có khuynh hướng làm ô nhiễm giới. Vì thế vị Tỳ-kheo nên, nếu có thể được, tránh cả bảy hoạt động này. Đối với những người không hành thiền có lẽ không thể thoát khỏi hoàn toàn những mong muốn hưởng thụ lạc thú cõi trời được. Ngay cả giữa những người hành thiền cũng vậy, sự mong muốn này đôi khi cũng lẻn vào tâm những người mà mục đích hành thiền của họ chỉ là để tránh rơi vào bốn ác đạo. Tuy nhiên nếu người hành thiền ghi nhận được mọi ý nghĩ và ước muốn liên quan đến các hoạt động tì nh dục nhỏ họ sẽ chiến thắng được chúng. Đối với họ điều này không khó gì hơn một người bệnh phải uống thuốc để chữa bệnh. Bằng sự quyết tâm vững chắc họ cũng có thể loại bỏ được những tư duy bất thiện liên quan đến tì nh dục. Những người thực hành phạm hạnh ngoài Phật Giáo xem việc tránh những hoạt động tì nh dục nhỏ này là điều không cần thiết; họ cũng không biết cách làm thế nào để vận dụng chánh niệm và suy xét để tránh nó. Vì vậy, những người thực hành phạm hạnh suốt 48 năm trong truyền thống Bà-la-môn chắc chắn không sao thoát khỏi những hoạt động tì nh dục nhỏ này. Cuộc sống hôn nhân của họ sau 48 năm thực hành phạm hạnh cũng làm cho họ trở nên không trong

sạch nữa. Đức Phật đã giúp cho Bà-la-môn Janussoni hiểu rõ những sự kiện này và cuối cùng ngài thêm rằng, chỉ sau khi đã hoàn toàn vượt qua bảy hoạt động tì nh dục nhỏ ngài mới tuyên bố là bậc Chánh Đẳng Giác. Ấn tượng bởi những lời dạy của Đức Phật, Bà-la-môn Janussoni đã xin quy y và trở thành đệ tử của Đức Phật. Không chỉ Đức Phật mà các bậc Thánh A-la-hán cũng không liên quan gì đến những hoạt động tì nh dục nhỏ. Ngay ở giai đoạn Bất Lai (Anāgāmi), bậc thánh đã thoát khỏi ái dục. Ở hai tầng thánh đầu cũng vậy, vị Tỳ-kheo thường không cò n những hoạt động tì nh dục nhỏ này. Người tại gia cư sĩ cũng cần phải tránh chúng khi đang hành thiền hay giữ giới. Theo cách này, họ có thể nâng cao và làm cho phạm hạnh của họ thanh tịnh một cách hoàn hảo. Tôi vừa nói về những hoạt động tì nh dục nhỏ vì lợi ích của những người quan tâm đến việc thực hành phạm hạnh cao hơn. Riêng đối với phạm hạnh bình thường mà hầu hết mọi người hiểu theo chữ “brahmacariya”, bao lâu một người không hành dâm sự thanh tịnh của nó vẫn không bị ảnh hưởng. Người tại gia cư sĩ không thể giữ phạm hạnh thì nên tránh xa sự tà dâm vì bất kỳ ai sống quá độ về tì nh dục đều phải trả giá đắt cho những việc làm ấy trong các kiếp sống tương lai. Theo lời dạy của Đức Phật trong Tăng Chi Bộ Kinh thì họ có thể phải đoạ vào bốn ác đạo sau khi chết. Và khi họ tái sanh lại làm người họ thường hay có nhiều kẻ thù.

Quả nghiệp của những người tránh tà dâm nên hiểu ngược lại với những gì đã nói. Chẳng hạn như, sau khi chết họ sẽ được tái sanh thiên giới, và khi trở lại làm người, họ không có kẻ thù mà cò n có nhiều bạn tốt. Chú giải Tiểu Tụng (Khuddakapātha) và Như Thị Thuyết (Itivuttaka) có nói đến hai mươi quả nghiệp của phạm hạnh. Trong đó mười tám là đặc biệt đáng lưu ý: (1) Không có kẻ thù, (2) Không bị tái sanh vào bốn ác đạo, (3) Không bị phanh thây, (4) Có thể làm bất cứ điều gì một cách công khai không sợ hãi, (5) Có thể nói thẳng thừng không sợ hãi, (6) Được mọi người yêu mến, (8) Đời sống gia đình hạnh phúc, (9) Có dồi dào của cải, (10) Đầy đủ lục căn, (11) Có những thuộc tính cần thiết của người nam hay người nữ, (12) Không bị thiến, (13) Không bị chuyển giới, (14) Không bị xa cách người yêu, (15) ngủ ngon giấc, (16) Không phải lo lắng về cơm ăn, áo mặc,..., (17) không nóng tính, (18) Không có sự sợ hãi hay e thẹn. Trên đây là những quả lợi ích phát sanh cho những người tránh xa việc tà dâm khi giữ ngũ giới hoặc thực hành phạm hạnh trong sạch khi giữ bát quan trai giới. Tất nhiên, không cần phải nói, phạm hạnh suốt đời của những vị Tỳ- kheo cò n phát sanh những lợi ích lớn hơn như vậy.

Phạm Hạnh của Người Nam

Trong thời kỳ Giáo Pháp của Đức Phật Ca-diếp (Kassapa), bảy vị Tỳ-kheo chính trực nọ thấy sự suy đồi đạo đức của các vị Tỳ-kheo cộng trú, đã quyết định sống ẩn cư.

Họ dùng một cái thang để leo lên đỉnh núi và rồi xô bỏ cái thang ấy, vì họ có chấp nhận hy sinh thân mạng để thực hành Giáo Pháp. Đúng thời, một vị Trưởng lão đắc A-la-hán

cùng với các năng lực thần thông. Vị này đã dùng thần thông để bay đi khất thực và mời các vị sư cò n lại dùng chung những món ăn mà mình xin được. Nhưng sáu vị kia từ chối vì họ tin rằng ăn như vậy sẽ làm cho họ ít sợ chết và làm giảm nhuệ khí tu tập của họ đi. Ngày kế tiếp, vị lớn tuổi nhất trong nhóm sáu người cò n lại đắc Bất Lai Thánh Quả cùng với các năng lực thần thông. Và cũng như vị trước, vị này chia sớt thức ăn với năm vị kia nhưng họ từ chối để giữ cho việc thực hành Pháp được liên tục. Tuy nhiên, do chưa đủ các ba-la-mật cần thiết cho sự phát triển tâm linh, cuối cùng cả năm vị đều bị chết do đói và khát. Người ta có thể cho rằng do tinh tấn thái quá mà các vị Tỳ-kheo này phải chết sớm. Tuy nhiên nếu chúng ta xét trường hợp của họ một cách khách quan, cái chết của họ không phải là một sự uổng phí mà là một lợi ích rất lớn đối với họ. Lẽ ra họ có thể sống đến hai mươi ngàn năm nếu không hành phạm hạnh, nhưng như vậy sẽ không có được lợi ích gì nhiều. Giờ đây nhờ sự thực hành phạm hạnh một cách nghiêm túc, họ được tái sanh thiên giới. Tại đây, họ ở lại không chỉ vài kiếp, mà suốt cả một thời gian dài từ thời Đức Phật Kassapa cho đến thời Đức Phật Gotama của chúng ta, khi mà tất cả năm vị đều đắc đạo quả A-la-hán. Ba vị A-la-

hán đầu là Dabba, Kumārakassapa và Bahiyadāruciriya. Vị thứ tư là du dĩ ngoại đạo Sabhiya, người đã hỏi Đức Thế Tôn một số câu hỏi và đắc chứng A-la-hán. Vị cuối cùng là đức Vua Pukkusati, đắc A-na-hàm sau khi nghe Đức Phật thuyết kinh Dhatuvibhanga. Không lâu sau đó vị này bị bò húc chết, được tái sanh vài cõi Tịnh Cư Thiên và trở thành bậc thánh A-la- hán ở đó. Có thể nói sự thọ hưởng hạnh phúc cõi trời và chứng đắc A-la-hán Thánh quả của các vị là nhờ thực hành phạm hạnh khi làm Tỳ-kheo trong kiếp quá khứ đó. Như vậy, mặc dù các vị đã phải chết đói trong thời Đức Phật Kassapa, nhưng đó là một lợi ích lớn đối với các vị.

Phạm Hạnh của Người Nữ

Thời Đức Phật Kassapa có một vị Vua tên Kiki, vua là người chăm lo tứ sự cho Đức Phật. Vua Kiki có bảy người con gái tên: Samanī, Samaṇaguttā, Bhikkhuni, Bhikkhudayikā, Dhammā, Sudhammā, và Sanghadayika. Những cái tên (liên quan đến Pháp) này đã chỉ ra cho thấy lò ng kính trọng rất mực của vua đối với giáo pháp của Đức Phật. Quả thực vậy, bảy nàng công chúa này cũng rất quý kính Pháp. Họ muốn được xuất gia nhưng đức Vua không cho phép. Vì thế, thay vì lấy chồng họ đã thực hành phạm hạnh trong hai mươi ngàn năm. Là con gái của một vị vua, họ lớn lên trong sự chăm sóc chu đáo của các nữ tỳ và lúc nào cũng có kẻ hầu người hạ. Họ không bao giờ phải lo đến chuyện cơm ăn, áo

mặc,...Vì không lấy chồng nên họ sống một cuộc sống rất thảnh thơi. Họ dùng hầu hết thời gian của họ để chăm lo những nhu cầu cần thiết cho Đức Phật. Mặc dù sống đến 20 ngàn năm họ không hề cảm thấy nhàm chán và cũng chẳng bao giờ nghĩ đến việc hôn nhân mà chỉ thực hành phạm hạnh một cách vui vẻ. Do nhờ những công đức này họ được hưởng hạnh phúc cõi trời nhiều lần. Và khi tái sanh vào cõi nhân loại họ cũng

được sống một cuộc sống sung túc và cuối cùng trong thời Đức Phật Gotama của chúng ta họ có được những trải nghiệm vô cùng quý báu. Trong bảy nàng công chúa thì Sumanī, người chị cả đã trở thành một bậc thánh A-la-hán và là một trong những vị đại đệ tử của Đức Phật.

Câu Chuyện về Khemā

Khemā mới đầu là chánh cung hoàng hậu của vua Tần- bà-sa-la, vua xứ Ma-kiệt-đà (Magadha). Khi Đức Phật ngự đến kinh thành Vương Xá (Rājagaha) cùng với một ngàn vị A-la- hán, vốn là những đạo sĩ thờ lửa thuộc nhóm ba anh em Ca Diếp ở rừng Ưu-lâu-tần-loa đã được Đức Phật chuyển hoá, ngài đã được đức Vua và quần thần gồm 12 ngàn người tiếp đón. Dịp này Đức Phật đã thuyết một bài pháp thích hợp và khi nghe xong, đức vua và hầu hết mọi người có mặt đều đắc đạo quả nhập lưu. Ngày hôm sau đức Vua cúng dường thức ăn đến Đức Phật và Tăng Chúng, đồng thời vua cũng hiến

dâng khu vườn Trúc (Veluvana) để làm trú xá cho Tăng. Đức Phật đã trải qua hạ thứ hai, thứ ba, thứ tư, thứ bảy và thứ hai mươi trong ngôi chùa Trúc Lâm này và thỉnh thoảng trên bước đường hoằng hoá ngài cũng ghé lại nơi đó. Trong khi Đức Phật ở đó đức vua đã tận dụng mọi cơ hội để viếng thăm và nghe những bài giảng của ngài. Tuy nhiên, chánh cung hoàng hậu Khemā của đức vua lại không màng tới việc đến thăm Đức Phật. Vì hoàng hậu rất xinh đẹp và hầu hết thời giờ của bà đều được dùng để trang điểm. Bà nghe rằng Đức Phật thường hay nói về cái đẹp của thể xác với sự rẻ rúng và vì thế, bà rất sợ và ngại ngùng không dám đến gặp bậc Đạo Sư. Nhưng đức vua, sau khi đã nếm được hương vị của Pháp, rất muốn chia xẻ nó với hoàng hậu. Đức vua nhỏ hơn Phật năm tuổi, và có thể đoán chừng rằng hoàng hậu vẫn cò n trong những năm đầu của tuổi ba mươi với ít nhiều kiêu căng tự phụ nên không muốn nghe pháp. Do đó đức vua đã lập một kế hoạch để tạo ra sự gặp gỡ giữa hoàng hậu và Đức Phật. Vua nhờ các thi sĩ soạn ra những bài hát ca ngợi vẻ rực rỡ của khu vườn Trúc này và để cho đám hát rong hát. Các thi sĩ đã làm hết sức mì nh để vẽ lên một bức tranh toàn hảo của khu vườn. Bài hát của họ ca tụng sự hấp dẫn của vườn Trúc, mô tả nét hao hao của nó với Lạc Viên (Nandavana) trên thiên giới, những du khách đến thăm khu vườn, sự kinh ngạc và mê say của họ, chỗ ở của Đức Phật được thêm vào để làm tăng vẻ lộng lẫy của khu vườn, và

v.v... Tất nhiên là bài hát được soạn bằng tiếng Pāḷi và có thể đã tác động một cách sâu xa đến tâm hồn những người nghe khi được hát bởi một ca sĩ tài năng với một chất giọng du dương và biểu cảm. Bài hát này cũng được những cung phi mỹ nữ trong triều hát. Khi nghe bài hát, hoàng hậu trở nên háo hức muốn được đến thăm khu vườn. Thực tế thì không có gì hoài nghi về vẻ tráng lệ của khu vườn. Trước đây, chỉ thưởng ngoạn khung cảnh đầy cỏ cây hoa là của nó đã khiến người ta thích thú. Giờ đây, nó còn được tôn vinh với vẻ huy hoàng của Đức Phật, với những bài giảng Pháp của ngài,

với những hành giả đang hành thiền và với các vị Tỳ-kheo đang an trú trong định. Thảo nào mà các vị chư thiên đều lấy làm thích thú khi đến viếng thăm nó và không hề cảm thấy nhàm chán khi được thấy Đức Phật và nghe những lời dạy của ngài. Sau đó hoàng hậu Khemā quyết định xin phép đức vua để đến thăm khu vườn. Vua rất hoan hỷ đồng ý nhưng với điều kiện là bà phải đến gặp Đức Phật. Để tránh gặp Đức Phật, hoàng hậu chờ khi Đức Phật đi bát theo thường lệ mới đi đến đó. Bà vô cùng thích thú với vẻ đẹp của khu vườn. Lang thang hết chỗ này đến chỗ khác, bà nhì n thấy một vị sư trẻ đang nhập thiền dưới một gốc cây. Bà ngạc nhiên không hiểu tại sao một thanh niên trẻ trung như vậy lại hiến mì nh cho đời phạm hạnh, mà theo bà nghĩ, chỉ có ý nghĩa đối với những người già đã chán chê việc theo đuổi các dục lạc thời trai trẻ của mì nh.

Khi bà sửa soạn lui gót quay về hoàng cung thì những người tuỳ tùng nhắc lại lời chỉ dẫn của đức vua cho bà nhớ và dưới sức ép của họ bà buộc phải đi đến hương thất (Gandhakuti) của Đức Phật. Bà hy vọng rằng Đức Phật vẫn cò n đi khất thực trong kinh thành chưa về nhưng sự đối đầu mà bà lo sợ đã không thể tránh được. Khi vừa bước vào chính điện, bà nhì n thấy một người con gái cực kỳ xinh đẹp đang đứng hầu quạt cho Đức Phật. Thực sự thì người con gái đó chỉ là một sáng tạo của Đức Phật (một hì nh ảnh do Đức Phật biến hoá ra). Hoàng hậu chưa bao giờ thấy một nhan sắc đẹp như vậy trước đây, có thể nói cô gái đó đẹp đến nỗi so với cô ta, sắc đẹp của hoàng hậu bị lu mờ hẳn đi và hầu như trở thành vô nghĩa. Những gì hoàng hậu vừa nhì n đã xoá tan sự hiểu lầm của bà cho rằng Đức Phật là người khinh thường những phụ nữ đẹp. Nó cũng là một cú đấm đập vỡ sự kiêu mạn và hão huyền của hoàng hậu. Trong khi hoàng hậu cò n đang nhì n không chớp mắt vào cô gái, Đức Phật, bằng năng lực thần thông của mì nh, đã làm cho cô gái trở nên già cỗi ngay dưới mắt hoàng hậu. Cô gái cứ già mãi, già mãi cho đến khi trở thành một bà lão chín mươi, với mái tóc bạc trắng, những chiếc răng gãy rụng, làn da nhăn nheo và xương xẩu lộ hẳn ra. Rồi bà lão ấy mất thăng bằng, đổ sụp xuống, rên rỉ và thở hổn hà hổn hển. Nhì n thấy cảnh tượng này hoàng hậu bị chấn động sâu sắc. Bà trở nên ý thức rõ về tính chất bất tịnh và đáng nhờm gớm

của thân người, và cũng thấy ra rằng chính sự vô minh đã làm cho người ta đắm trước vào thân xác của họ. Lúc đó Đức Phật mới thuyết pháp cho hoàng hậu. Ngài bảo bà hãy suy xét trên tấm thân này. Tấm thân vốn được xem là đối tượng của sự đắm trước đối với những người vô minh bất chấp mùi hôi hám khó chịu của nó, bất chấp những vật bất tịnh của nó, bất chấp những thứ cặn bã của nó và tính dễ nhiễm những chứng bệnh đau đớn của nó. “Vì thế, này Hoàng hậu! Bà nên chú tâm trên tính chất đáng nhờm gớm của thân này. Hãy nhàm chán nó. Thân của cô gái này trước đây cũng xinh đẹp như thân của bà. Nhưng giờ đây nó đã trở nên đáng ghê tởm và thân của bà đúng thời rồi cũng sẽ như thế mà thôi. Do đó bà nên tránh đừng để đắm trước vào thân của mình cũng như thân của bất kỳ một ai khác. Bà nên quán tính chất vô thường của các pháp.” Tính chất vô thường của các pháp thường thoát khỏi sự ghi nhận của những

người không chánh niệm về hợp thể thân-tâm vào sát-na sanh khởi của nó, và sống không suy quán với trí tuệ, tin rằng thân của một người lớn vẫn là một với thân khi còn thơ ấu của họ vậy. Đối với họ tâm cũng là một thực thể thường hằng, thậm chí đối với một số người tâm và thân chỉ là những phương diện của cùng cái ngã bền vững. Như vậy, chính con người có khuynh hướng nhận lầm tướng thường hằng này. Ảo tưởng này không những chỉ có đối với những người không suy xét đúng tự thân mà cả những người có thể mô tả thân, tâm và những thành tố của nó theo cách phân tích nữa. Nhưng đối với một hành giả

thực hành chánh niệm liên tục sẽ không có những cái thấy về tay, chân, đầu, v.v..., khi họ phát triển định tâm. Họ chỉ thấy sự tan hoại trong từng sát-na của các hiện tượng cả chủ quan lẫn khách quan. Và vì vậy họ nhận thức rõ tính chất vô thường của thế giới hiện tượng cho chính mình. Kế đó, Đức Phật thúc giục hoàng hậu hãy quán bản chất của các pháp vốn không có bất kỳ tướng thường hằng nào này, vì chính sự không hiểu biết về nó là căn nguyên phát sanh tính quá mạn của bà. “Vì thế, Này Hoàng Hậu! Nhờ nhìn thấu suốttính chất vôthường này, bà sẽ vượt qua được cội gốc của kiêu mạn; nhờ vượt qua kiêu mạn, bà sẽ sống trong bình yên.” “Tựa như con nhện cứ chạy ngược chạy xuôi không ngừng trong cái mạng nhện mà nó đan như thế nào, cũng vậy, do tham ái, con người ta cứ mãi lang thang vô định từ hiện hữu này sanh hiện hữu khác , không thể gỡ mình ra khỏi vòng luân hồi y như vậy. Những ai từ bỏ được các dục lạc và thực hành Chánh Pháp có thể vượt qua được tham ái này và tự giải thoát mình ra khỏi vòng trầm luân sanh tử.” Các bản chú giải nói rằng sau khi nghe xong bài pháp của Đức Phật, Khemā đã đắc A-la-hán Thánh quả. Theo Apadāna, sau khi nghe xong những bài kệ của Đức Phật bà có được Pháp Nhãn, còn theo Kinh Mahānidāna, bà đắc A-la-hán thánh quả sau khi thực hành Pháp như một vị Tỳ-kheo Ni (bhikkhuni) trong khoảng một tháng rưỡi. Ở đây Pháp Nhãn (Dhammacakkhu) có thể có nghĩa là nhập lưu thánh đạo trí (sotāpattimaggañāṇa) hay bất lai thánh đạo trí (anāgāmimaggañāṇa).

Chú giải Trưởng Lão Ni Kệ (Therigātā) thì xem Pháp Nhãn là nhập lưu thánh đạo trí. Nếu xét về sự xuất gia của bà thì có thể an toàn để nói rằng mặc dù bà không trở thành một bậc A-la-hán ngay lúc ấy, ít nhất bà cũng đã đạt đến tầng Thánh Bất Lai vốn giải thoát cho bà khỏi ái dục rồi vậy. Bất luận thế nào thì với sự đồng ý của đức vua, bà đã gia nhập Tăng Đoàn và được gọi là Trưởng lão Ni Khemā. Do bà nổi bật trong số các vị Tỳ-kheo ni về phương diện trí tuệ, nên bà đã được Đức Phật tán dương là Tỳ-kheo ni tối thắng về trí tuệ.

Câu Chuyện về Trưởng Lão Ni Uppalavaṇṇa

Samaṇaguttā, người con gái thứ hai của vua Kiki, trong thời Đức Phật Gotama của chúng ta tái sanh làm con gái của một thương gia ở kinh thành Sāvatthī. Nàng được đặt tên là Uppalavaṇṇa vì nước da trắng hồng giống màu của hoa sen. Câu chuyện của nàng được tóm tắt như sau: nàng là một cô gái xinh đẹp, có thể nói nàng đẹp đến nỗi

các vua chúa và thương gia ở khắp cõi Ấn Độ đều muốn cưới nàng làm vợ. Do có quá nhiều người đến cầu hôn, cha nàng bối rối không biết phải làm gì với đứa con gái duy nhất của mì nh. Vì thế ông đã hỏi thử xem cô có thích xuất gia không. Điều này phù hợp với tiềm năng tinh thần mà nàng mang theo trong kiếp chót, vì thế nàng đã đồng ý và chính thức xuất gia tại một tu

viện. Không lâu sau đó, nàng trở thành một bậc A-la-hán với các năng lực thần thông.

Câu Chuyện về Patàcàrà

Bhikkhuni, người con gái thứ ba của vua Kiki, là Trưởng Lão Ni Patàcàrà trong thời Đức Phật Gotama của chúng ta. Câu chuyện của đời nàng được diễn thành kịch trên sân khấu và có lẽ rất nhiều người đã biết đến. Sau khi mất hết cha mẹ, chồng, con, nàng trở nên điên loạn và trong lúc đi lang thang vô định nàng tì nh cờ đi đến Kỳ Viên Tịnh Xá nơi Đức Phật đang thuyết pháp. Tại đây, nhất thời nàng được chữa khỏi bệnh điên và sau khi nghe xong bài pháp của Đức Phật nàng đắc đạo quả nhập lưu. Sau đó nàng gia nhập Tăng Đoàn và cuối cùng chứng đắc A-la-hán Thánh quả. Nàng được tuyên dương là tối thắng về giới luật (Vinaya) trong hàng Tỳ Kheo Ni của Đức Phật.

Câu Chuyện về Kundalakesā Theri

Người con gái thứ tư, Bhikkhudayikā trở thành con gái của một thương gia giàu có ở Vương Xá Thành (Rājagaha). Nàng được gọi là Bhaddā. Đem lò ng yêu thương một tên tướng cướp mang án tử, nàng đã lo lót tiền để chuộc hắn ra và trở thành vợ của hắn. Một hôm viện lý do tạ ơn chư thiên, tên cướp đưa nàng lên một đỉnh núi cao. Ở đó hắn đã lột hết nữ trang của nàng và quyết định giết chết nàng. May thay

nàng nhanh trí, xin phép hắn cho nàng được đảnh lễ lần cuối, với điệu bộ yêu thương say đắm nàng đã đánh lừa hắn đến bên bờ vực và xô hắn rớt xuống khe núi. Sau đó, sợ không dám quay về nhà của cha mẹ, nàng xin nương náu nơi trú xứ của các du sĩ ngoại đạo (paībbājaka). Ngày xuất gia, thay vì cạo người ta đã nhổ từng sợi tóc của nàng khiến cho nàng phải ngàn lần đau khổ lúc đó. Những sợi tóc mới mọc của nàng sau đó xoắn thành hì nh chiếc vò ng đeo tai (ear-ring) và do đó nàng được tên là Kundalakesā (Tóc Quăn). Nàng học hết các giáo lý của ngoại đạo và đi du hoá khắp nơi, thách thức bất cứ vị đạo sư nào nàng gặp để tranh luận về tư tưởng hệ với nàng. Một ngày kia nàng gặp Tôn- giả Xá-lợi-phất, và bị vị này đánh bại. Từ đó Kundalakesā trở thành đệ tử của ngài và sau khi được nghe một bài pháp của Đức Phật, nàng đắc đạo quả A-la-hán. Thinh Văn Sử (Apadāna) có đề cập đến việc nàng chứng đắc Pháp Nhãn, sau đó xuất gia và đạt đến giải thoát. được Đức Phật tuyên dương là một bậc thánh A-la-hán chứng đắc nhanh nhất (Khippabhiñaṇa).

Câu Chuyện về Kisāgotami

Dhammā, người con gái thứ năm của vua Kiki trở thành con gái của một người nghèo ở kinh thành Sāvatthī. Do cha mẹ nghèo, nàng bị họ hàng bên chồng khinh miệt. Chỉ khi nàng sanh được một đứa con trai họ mới biểu lộ chút tì nh cảm.

Bất hạnh thay đứa con vừa sanh ra đã chết khiến cho người mẹ trẻ này khổ đau đến cùng cực. Ôm chặt đứa con đã chết vào lò ng, nàng đi hết nơi này đến nơi khác để tì m phương thuốc cứu mạng cho nó. Theo lời khuyên của một bậc hiền trí nàng tì m đến Đức Phật xin được cứu giúp. Đức Phật bảo nàng hãy đi xin một ít hột cải từ một gia đì nh nào chưa từng có ai chết mang về cho ngài chữa bệnh. Nàng đi khắp nơi để tì m một gia đì nh như vậy nhưng tất nhiên là vô vọng. Mọi người đều ngạc nhiên trước lời yêu cầu của nàng và nói, “Sao chứ, hỡi cô gái khờ khạo kia! Biết bao nhiêu cái chết đã xảy ra trong nhà của chúng tôi rồi, không thể nhớ hết nổi.” Những câu trả lời như vậy đã làm cho nàng vỡ mộng. Nàng nhận ra rằng không nhà nào chưa từng có người chết, rằng đứa con của nàng không chỉ là người duy nhất bị chết, rằng mọi người, mọi vật trên thế gian này đều phải chết như vậy. Vì thế, nàng mang xác đứa con vào để trong nghĩa địa và thốt lên những lời này. “Cái chết không chỉ giới hạn trong một ngôi làng, hay một đô thị. Nó không chỉ liên quan đến một gia tộc hay một gia đình nào, mà chết là số phận chung của tất cả chúng sanh dù là chư thiên hay nhân loại, quy luật vô thường luôn chi phối họ.” Người ta có thể hỏi là đối với một cô gái nghèo như Kisāgotami liệu có thể làm được một bài kệ có vần có nẽo và đúng văn phạm như thế được không. Mặc dù các nhà chú giải đã gán bài kệ trên cho Kisāgotami, song có thể nàng chỉ diễn đạt ý nghĩ của mì nh ra bằng thứ văn xuôi bì nh dị và rồi

được Đức Phật thi hoá nó mà thôi. Theo Thinh Văn Sử, bài kệ này cũng như hầu hết các bài kệ khác đều do Đức Phật đọc lên. Khi nghe nó, Kisāgotami đã trở thành một bậc thánh nhập lưu. Nàng gia nhập Tăng Đoàn, thực hành Pháp và không lâu sau đó đắc A-la-hán thánh quả. Nàng được Đức Phật tuyên dương là đệ nhất trong số những Tỳ-kheo Ni mặc phấn tảo y.

Câu Chuyện Về Dhammadinnā

Sudhammā, con gái thứ sáu của vua Kiki trở thành Dhammadinnā, vợ của Visākha, một thương gia giàu có. Visākha đắc Thánh quả nhập lưu cùng với đức vua Bimbisārā (Tần-bà- sa-la) khi nghe bài pháp của Đức Phật nhân dịp ngài viếng thăm Vương Xá Thành lần thứ nhất. Sau đó chàng đắc đạo quả Bất Lai. Ở giai đoạn Bất Lai này người hành thiền đã thoát khỏi sự luyến ái vào các dục trần. Anh không còn khao khát sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, hay sự xúc chạm về thân nữa. Vì thế ngày hôm ấy Visākha trở về nhà, an nhiên, điềm tĩnh chứ không vồn vã với vợ như trước. Khi Dhammadinnā nhì n ra cửa sổ, nàng lấy làm ngạc nhiên. Những lần khác, cả hai thường mỉm cười khi gặp nhau nhưng giờ đây nàng nhận ra có một cái vẻ gì đó nghiêm nghị trên mặt anh ta. Nàng bước ra khỏi nhà để chào đón nhưng anh ta, thay vì tay trong tay với vợ như mọi khi, lại lặng lẽ đi vào

nhà. Suốt bữa ăn anh cũng chẳng nói chuyện với nàng. Anh cứ lặng lẽ ăn hết bữa ăn khiến nàng càng lo lắng hơn về thái độ lạ lùng của anh ta. Đêm đến thay vì ngủ với vợ như thường lệ, anh nằm ngủ một mì nh. Lúc này nàng thực sự hoảng sợ. Nàng ngạc nhiên tự hỏi không biết có phải anh ta phải lò ng một người phụ nữ khác, hay một người nào đó đã chia rẽ nàng với anh ta, hay nàng đã làm điều gì xúc phạm tới anh. Suốt hai ngày nàng không nói gì cả, nhưng đến ngày thứ ba, nàng không cò n kì m chế được nữa và thẳng thừng hỏi anh ta xem anh có vấn đề gì không. Visākha nghĩ thầm, "Trải nghiệm tâm linh này là một vấn đề không ai được phép tiết lộ cho người khác biết. Nhưng ta không thể lãng tránh câu hỏi của nàng. Nếu ta không trả lời, nàng sẽ vỡ tim ra mà chết." Lúc đó anh nói với nàng, "Này chị, sau khi nghe pháp của Đức Thế Tôn tôi đã có một trải nghiệm siêu việt đáng kinh ngạc. Thông thường một người có được kinh nghiệm Bất Lai (Anāgāmi) này không còn có thể và cũng không thèm muốn những thú vui như trước đây đã có giữa tôi và chị nữa. Vì thế, với tất cả tài sản mà chúng ta có, chị có thể làm những gì chị thích. Hãy xem tôi như một người anh, tôi sẽ hài lò ng với những đồ ăn mà chị cho. Nếu chị không muốn sống ở đây, chị có thể trở về nhà cha mẹ chị với tất cả tài sản này. Nếu chị muốn ở lại đây thay vì tái giá, tôi sẽ xem chị như chị gái của tôi và chăm sóc cho chị." Là một người phụ nữ thông minh, Dhammadinnā suy xét: "Một người bình thường sẽ không bao giờ nói với ta như vậy. Chắc chắn anh ta đã có những trải nghiệm siêu việt thật rồi vậy. Thật tốt đẹp thay nếu ta cũng có nó." Lẽ ra nàng sẽ trở nên ưu sầu nếu nàng nghĩ ngược lại và tự nhủ, "Tại sao ta lại phải chăm lo cho anh ta nếu anh ta không cò n

màng đến ta nữa chứ? Ta có thể dễ dàng kiếm được một người chồng khác cơ mà." Là một người phụ nữ có tầm mức phát triển trí tuệ cao nên nàng cảm thấy rất ấn tượng với những gì chàng nói và muốn được chia xẻ kinh nghiệm của anh ta. Vì thế nàng hỏi xem liệu kinh nghiệm ấy người phụ nữ có thể gặp được không. Khi được nghe rằng Pháp không có sự phân biệt giữa người nam và người nữ, nàng liền bày tỏ ước nguyện muốn được trở thành một Tỳ-kheo Ni. Visākha vô cùng hoan hỷ và đưa nàng đến trú xứ của Tỳ-kheo ni trên một chiếc kiệu vàng. Không lâu sau khi xuất gia nàng chứng đắc A-la-hán thánh quả. Sau khi chứng đắc, Visākha có đến thăm nàng và đặt những câu hỏi sâu sắc, và Tỳ-kheo ni Dhammadinnā đã đưa ra những câu trả lời hết sức rõ ràng. Cuộc đối thoại giữa Visākha và Dhammadinnā đã được ghi lại trong kinh điển Pāḷi với tựa 'Kinh Phương Quảng' (Culavedalla sutta)của Trung Bộ Kinh. Sự diễn giải của nàng về một số điểm giáo pháp soi sáng đến nỗi Đức Phật đã ban cho nàng danh hiệu đệ nhất về thuyết pháp trong số các nữ đệ tử của ngài.

Visākhā

Saṇghadayikā, người con gái thứ bảy của vua Kiki sanh làm Visākhā, người phụ nữ đã dâng cúng ngôi chùa Pubbarāma (Đông Viên Tự) cho Tăng. Năm lên bảy tuổi nàng đắc Nhập Lưu khi cùng với năm trăm người bạn gái được

nghe một bài pháp của Đức Phật nhân dịp ngài đến thăm thị tứ của Bhaddiya. Sau đó nàng cùng với cha mẹ di chuyển về Sāketa theo lời mời của đức Vua Pasenadi. Đến tuổi trưởng thành, nàng lấy con trai của phú hộ Migāra và sống ở Sāvatthi. Nàng dâng cúng Đông Viên Tự đến Tăng và cúng dường cháo cũng như bữa ăn sáng cho chư tăng mỗi ngày tại nhà. Ngoài ra, mỗi khi đến chùa nghe pháp nàng còn cúng dường nước ép trái cây và thuốc trị bệnh cho các vị nữa. Trong bảy người con gái của đức vua Kiki thực hành phạm hạnh, sáu người con gái đầu trở thành bậc Thánh A-la- hán và nhập Niết Bàn trong kiếp đó. Người cuối cùng, đó là Visākhā, trong thời Đức Phật Gotama của chúng ta không đắc đạo quả cao hơn. Nàng chết như một bậc Thánh Nhập Lưu và hiện nay là hoàng hậu của thiên vương Sunimmita ở cõi trời Hoá Lạc Thiên (Nimmānaratī), cõi thứ năm của sáu cõi trời dục giới. Nàng sẽ đắc Bất Lai tại cõi này và lần lượt trải qua năm cõi Tịnh Cư thiên rồi Nhập Niết Bàn ở cõi Sắc Cứu Kính Thiên (Akaniṭṭha) như một bậc thánh A-la-hán. Như vậy Visākhā hiện nay đang là chánh cung hoàng hậu trong cõi trời Hoá Lạc Thiên. Thọ mạng ở cõi này là 8000 tuổi tương đương với 2304 triệu năm trên địa cầu. Có lẽ thọ hưởng lạc thú cõi trời trong một thời gian dài như vậy rồi cũng chán. Khi nàng chết như một bậc Thánh Bất Lai, nàng sẽ đi đến cõi thấp nhất trong năm cõi Tịnh Cư, đó là cõi Vô Phiền (Avihā), ở đây nàng trở thành một vị Phạm Thiên (Brahma). Phạm thiên tuy không phải người nam cũng không

phải người nữ nhưng vẫn mang dáng dấp của một người nam uy nghiêm. Và Phạm Thiên thì đã hoàn toàn thoát các tham muốn nhục dục (dục ái). Thọ mạng của Phạm Thiên cõi Vô Phiền là 1000 kappas (kiếp: một chu kỳ thế gian). Từ Vô Phiền nàng sẽ đi đến Vô Nhiệt (Atappa), cõi Tịnh Cư (Suddhāvāsa) thứ hai. Sau 2000 kappas ở đó, nàng sẽ chuyển sang Thiện Hiện (Sudassana), cõi Tịnh Cư thứ ba, ở đây nàng sẽ sống trong 4000 kappas. Sau đó nàng sẽ sống 8000 kappas khác trong cõi Tịnh Cư thứ tư, đó là, cõi Thiện Kiến. Sau khi trải qua 16000 kiếp ở đây, nàng sẽ đi đến cõi Akaniṭṭha (Sắc Cứu kính Thiên), cõi Tịnh Cư cao nhất, và tại đây nàng sẽ nhập Niết Bàn sau một thọ mạng 16000 kiếp. Như vậy tổng cộng thọ mạng của nàng ở cõi Tịnh Cư là 31000 Kappas. Điều đó có nghĩa là Visākhā sẽ sống trong cõi Phạm Thiên trong 31000 kiếp trước khi đạt đến Niết Bàn. Chúng tôi giả định số phận sau khi chết của Visākhā này trên thẩm quyền của chú giải bài kinh Đế Thích Sở Vấn (Sakka-panha sutta) trong Trường Bộ Kinh. Chú giải bài kinh này nói rằng cõi cuối cùng mà Sakka (vua trời Đế Thích) sẽ đi đến là Sắc Cứu Kính Thiên (Akaniṭṭhā). Thực ra thì chú giải không đề cập tới việc chứng đắc A-la-hán Thánh quả và nhập Niết Bàn của Sakka tại cõi đó. Nhưng sự hiện hữu của Sắc Cứu Kính Thiên loại trừ khả năng phải tái sanh hay chuyển đến một cõi nào khác và vì thế nó đã hàm ý sự chứng đắc A-la-hán thánh quả hay chứng nhập Niết Bàn ở đó vậy.

Đây cũng là số phận của những người hành thiền ở ba tầng đầu của thánh đạo và đi đến cõi Quảng Quả (Vehapphala)2 hoặc Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ (Nevasaññānāsaññāyatana). Chú giải này cũng nói rằng đây là số phận chung của vua trời Đế Thích (Sakka) và Visākhā. Một số bậc thánh Nhập Lưu thích những lạc thú trần gian hay thích được thọ hưởng những quả cuar nghiệp thiện đã làm của họ. Họ ước mong những hạnh phúc thế gian, họ thích thú trong những hạnh phúc này và thường nhớ đến nó. Trưởng giả Cấp-cô-độc (Anātapindika), tín nữ Vi-sa-kha (Visākhā), Culārathadeva3, Mahārathadeva4, Anekavaṇṇadeva, Sakka, và Nāgadattadeva – chú giải nói rằng bảy người này sẽ lần lượt đi qua sáu cõi trờ dục giới, sau đó an trú ở cõi Sắc Cứu Kính (Akaniṭṭhā) và nhập Niết Bàn ở đó.

2 Vehapphala: One of the Brahma worlds of the Rūpaloka plane. Beings are born there as a result of developing the Fourth Jhāna (AbhS. chap. v., see. 3 d). Anāgāmīs born there reach Nibbāna without going elsewhere (VbhA.522). (Một trong năm cõi Phạm Thiên Sắc Giới. Những chúng sanh tái sanh cõi này là do quả của tứ thiền sắc giới. Các bậc Thánh Bất Lai (không đắc tứ thiền) cũng sanh và nhập Niết Bàn ở đó chứ không đi đâu khác.

3 Cūlaratha.- Một vị thiên tử ở Cõi Đạo Lợi vượt xa Đế Thích về hào quang. (A devaputta in Tāvatimsa who excelled Sakka in glory. DhA.i.426)

4 Mahāratha. Một vị chư thiên ở cõi Đạo Lợi. Do kết quả của một thiện nghiệp, sự lộng lẫy của vị ấy vượt trội hơn Vua trời Đế Thích. (A devaputta in Tāvatimsa. As a result of his good deeds, he excelled in majesty Sakka himself. DhA.i.426; UdA.i.199).

Tất nhiên, hiểu theo nghĩa đen lời dẫn trong chú giải về sự thọ hưởng các dục lạc của họ trong sáu cõi trời lần lượt như vậy sẽ là không đúng. Có lẽ, điều này chỉ muốn nói đến giai đoạn Bất Lai (Anāgāmi) ở một hoặc hai trong số các cõi dục giới và sau đó chuyển sang cõi Vô Phiền của Tịnh Cư Thiên (thuộc tứ thiền sắc giới) mà thôi. Một bậc Nhập Lưu như tín nữ Visākhā không phải là bậc Nhập Lưu tối đa bảy kiếp (sattakkhatuparāma), không phải bậc Nhập Lưu đi từ nhà này sang nhà khác (Kolaṁkola, bậc Gia Gia) và cũng không phải là bậc Nhập Lưu Nhất Chủng Sanh (ekabiji). Ở Miến người ta thường gọi vị ấy là Bonzinzan, bởi vì vị ấy sẽ hưởng thụ mọi hạnh phúc cõi trời theo tuần tự từ cõi này sang cõi khác. Sở dĩ gọi là Bonzinzan là vì , theo các bản chú giải của Tương Ưng Bộ Kinh và Nhân Chế Định (Puggalapaññati), vị ấy sẽ lần lượt đi qua hết các cõi trời dục giới vậy. Pháp Tụ (Dhammasaṅganī), bộ đầu tiên của Tạng Diệu Pháp mô tả bốn giai đoạn của thánh đạo như bốn địa (bhūmi). Các vị thánh đi qua bốn địa này cũng có thể được gọi là Bonzinzan. Nhãn hiệu này dành cho các bậc thánh trải qua bốn địa như vậy có vẻ thích hợp hơn bởi vì sự chứng đắc theo tuần tự của họ khác với số phận của bậc Nhập Lưu với bảy lần tái sanh. Bậc thánh Nhập Lưu tái sanh bảy lần và sau khi kinh qua ba thánh đạo cao hơn khác (Tư-đà-hàm, A-na-hàm, và A-la-hán) sẽ đắc A-la-hán Thánh quả. Đây cũng là số phận của hai loại Thánh Nhập Lưu khác, đó là bậc Gia Gia và Nhất Chủng Sanh. Nhưng nếu chữ địa

(bhūmi) chúng ta hiểu là bốn

giai đoạn của thánh đạo, thời bậc Nhập Lưu đạt đến giai đoạn Bất Lai nơi một trong các cõi chư thiên, trải qua năm cõi Tịnh Cư (Suddhāvāsa) và đắc Niết Bàn trong cõi Sắc Cứu Kính. Vị này được gọi là Bonzinzan có lẽ thích hợp hơn do sự chứng đắc ba giai đoạn hay thánh địa của vị ấy theo tuần tự. Trên đây là những câu chuyện minh hoạ rõ quả nghiệp của phạm hạnh mà người nam hay người nữ thực hành. Những mẫu chuyện ấy chỉ ra cho chúng ta thấy phạm hạnh thanh tịnh sẽ dẫn đến những tiến bộ về vật chất và tinh thần như thế nào - được thọ hưởng hạnh phúc cõi trời, rồi từ thiên giới họ đi qua các cõi Tịnh Cư hay Phạm Thiên ra sao. Bắt đầu từ trạng thái bình thường của một kẻ phàm phu, lần lượt chứng đắc các tầng thánh và cuối cùng với A-la-hán thánh quả hay Niết Bàn là điều khả dĩ đối với người hành thiền vậy. Do đó, quý vị nên nguyện thực hành phạm hạnh thanh tịnh để nâng cao giá trị tinh thần và để làm giảm gớt hay dập tắt các phiền não. Những ai chỉ có thể giữ ngũ giới thì nên tránh tất cả mọi loại tà dâm.

Nói Dối (Musāvāda)

“Những người khác có thể nói dối; nhưng là đệ tử của Đức Phật, chúng ta sẽ tránh nói dối. Chúng ta sẽ cam kết thực hành để làm suy giảm các phiền não như vậy.”

Đây là lời dạy của Đức Phật. Trong đó chữ ‘musā’ là điều sai lầm và ‘vāda’ là nói; vì thế ‘musāvāda’ là nói điều sai lầm hay nói dối. Bạn là người nói dối nếu bạn phủ nhận thấy hay biết một điều gì trong khi thực sự bạn thấy hay biết nó. Có bốn yếu tố cấu thành tội nói dối, đó là, 1. điều một người nói không hợp với sự thực, 2. Ý định đánh lừa người khác, 3. Mô tả điều sai lầm là sự thực và 4. lời nói ấy được người khác chấp nhận như một sự thực. Đưa ra một lời tuyên bố gồm bốn điều kiện này là một hành động nói dối có quả báo của nghiệp. Nếu hành động nói dối ấy gây thiệt hại cho quyền lợi của người khác, nó có thể đưa đến (tái sanh) trong các cõi khổ. Tính nghiêm trọng của nghiệp nói dối được quyết định bởi địa vị tinh thần và đạo đức của nạn nhân bị đánh lừa. Tầm mức tinh thần của nạn nhân càng cao thì tội càng nghiêm trọng. Nếu nạn nhân không có tư cách đạo đức, tội nói dối không nghiêm trọng. Tuy nhiên sẽ là một tội nghiêm trọng nếu nó gây nguy hiểm đến quyền lợi của người khác. Tội gây tai hại càng nhiều thì tính chất nghiêm trọng của nó càng lớn. Về phương diện nghiệp lực, nói dối không làm hại đến kẻ khác không nghiêm trọng. Theo các bản chú giải thì nói dối không đưa đến tái sanh vào các cõi thấp. Tuy nhiên một người tốt nên hoàn toàn tránh nói dối. Thậm chí người ấy phải tránh cả việc nói dối để vui đùa nữa. Nếu một người đến hỏi mượn bạn một vật gì đó của bạn và bạn không muốn cho người ấy mượn, bạn sẽ nói như thế nào? Nếu bạn nói rằng bạn không có vật ấy trong khi

thực sự là bạn có nó, bạn sẽ phạm tội nói dối. Nhưng đó không phải là một tội nghiêm trọng vì nó không gây thiệt hại cho người khác. Dĩ nhiên, dù là một tội nhẹ, nói dối cũng nên được tránh. Nếu bạn nói thật rằng bạn không muốn cho mượn bạn sẽ nhận được thái độ không vui của người ấy. Dân thành phố có lẽ biết cách làm thế nào để đưa ra một câu trả lời thoái thác. Lời khuyên khả dĩ là có thể nói với anh ta rằng chúng tôi chỉ có đủ cho những nhu cầu cá nhân, rằng chúng tôi không có đủ để cho mượn hay chúng tôi không có dư vật ấy. Như vậy chúng ta nên tránh nói dối ngay cả trong những vấn đề vặt vãnh. Một người nói lời chân thực là người đáng tin cậy và giữ được lò ng kính trọng rất mực nơi những người khác.

Tầm Quan Trọng của Tính Chân Thật khi Đưa Ra Bằng Chứng

Tôn trọng sự thật là điều rất quan trọng trong việc giải quyết một cuộc tranh luận. Trong một toà án sơ thẩm hay trong bất kỳ một nơi nào khác người làm chứng khi được thẩm vấn nên làm chứng một cách xác thực và đáng tin cậy. Một số nhân chứng thường hay nói dối và vì thế nếu người thẩm phán xử một vụ kiện dựa trên những bằng chứng không thật của họ, họ đã phạm một tội rất nghiêm trọng. Một bằng chứng giả mạo có thể dẫn đến sự tù tội, hay án tử cho một bị cáo trong một vụ giết người hay bị phạt tiền và bỏ tù trong những trường hợp phạm tội khác. Điều đó có nghĩa là đã

đem lại một bất hạnh lớn cho người vô tội. Người thẩm phán tuyên án cũng không thoát khỏi tội. Trong một toà án sự phán quyết được dựa trên bằng chứng viện dẫn thay vì trên kiến thức cá nhân của người thẩm phán vốn được xem là không thích hợp. Đối với việc giải quyết những tranh luận trong Tăng (Saṅgha) cũng vậy phải được dựa trên sự trì nh bày của người làm chứng. Vì thế tính chân thật đối với người làm chứng hết sức quan trọng. Một bằng chứng giả mạo trong một bất đồng dân sự sẽ khiến cho người phân xử khó mà quyết định được một cách đúng đắn, và một quyết định sai lầm có thể gây thiệt hại lớn cho người chủ hợp pháp hay bên nguyên đơn và phần người nắm quyền chủ toạ cũng không thoát khỏi trách nhiệm.

Thánh và Phi Thánh

Khi được thẩm vấn như một nhân chứng, ta nên nói sự thật liên quan đến những gì ta đã thấy, đã nghe hay phát hiện, hay nói những gì ta biết. Nhân chứng cũng phải có sự chân thực khi khai những gì mì nh không thấy, không nghe, không phát hiện hay những gì mì nh không biết. Tám loại chánh ngữ này được gọi là Thánh ngữ bởi vì đó là những lời nói của Bậc Thánh. Ngược lại những lời nói dối được thốt ra bởi những người liên quan đến những gì họ đã thấy hay không thấy, nghe hay không nghe, phát hiện hay không phát

hiện, và những gì họ biết hay không biết là Phi Thánh ngữ, tức những lời của người ác. Do vậy chúng ta nên tránh tám loại lời nói dối mà những người ác thường hành và hiến mì nh cho tám loại chánh ngữ được thực hành bởi các Bậc Thánh (Ariya vohāra).

Cittuppādavāra, v.v…

Kế đến chúng ta nên tu tập pháp môn khởi tâm (cittuppādavāra) nghĩ về sự tránh nói dối. Chúng ta nên tránh nói dối bằng pháp chân thật. Chúng ta phải quyết tâm nói sự thật để nâng cao tinh thần và để vượt qua phiền não nói dối (pháp môn tránh né, v.v…). Từ Pāḷi cho chân thật là 'saccā', một từ đã có từ lâu trong ngôn ngữ Miến Điện. Nói lời chân thật có nghĩa là tránh xa sự nói dối vốn đưa đến các cõi thấp. Và nó cũng có nghĩa là sẽ lần lượt đạt đến các cõi trời, cõi Phạm Thiên, bốn tầng thánh, đó là, Nhập Lưu, Nhất Lai, …và mục tiêu tối hậu Niết Bàn, sự diệt tận của mọi khổ đau.

Quả Nghiệp

Theo lời dạy của Đức Phật trong Tăng Chi Bộ Kinh, người nói dối có thể phải tái sanh vào các cõi thấp và nếu, sau khi thoát khỏi đó, được tái sanh lại làm người, họ có thể phải đối diện với những lời buộc tội giả dối. Tất nhiên quả nghiệp của tránh nói dối chỉ là ngược lại. Một người tránh

nói dối có thể được tái sanh cõi chư thiên và khi trở lại cõi nhân loại, họ sẽ không bị những lời buộc tội hiểm ác mà trái lại còn được quần chúng tín nhiệm. Các bản chú giải về Khudddakapātha và Itivuttaka thường đề cập đến mười bốn quả nghiệp của nói lời chân thực. Mười bốn quả nghiệp đó là: 1) Miệng có mùi thơm giống như một đoá hoa sen, 2) có hàm răngtrắng đẹp, 3) Lời nói có sức mạnh hấp dẫn được sự chú ýcủa người khác, 3) Lời nói có sức mạnh thuyết phục, 5) Có một nhân cách khiến người khác mến thích, 6) các căn trong sáng, 7) nội tâm điềm tĩnh, không tán loạn, 8) không có tính kiêu căng tự phụ, 9) Lưỡi mềm, mỏng và có màu đỏ, 10) thân hì nh cân xứng không quá mập, 11) không quá gầy, 12) không quá thấp, 13) không quá cao, 14) có thói quen nói năng một cách rõ ràng và duyên dáng. Miệng có mùi thơm, một hàm răng đẹp, lời nói có khả năng tạo được ảnh hưởng đến những người khác – đây là những thuộc tính mà mọi người ai cũng muốn có. Các căn trong sáng, một nội tâm điềm tĩnh, không tán loạn,… cũng vậy. Một thân hì nh cân xứng là ước muốn của mọi người. Nói lời chân thật sẽ không làm cho người ta có một thân hì nh quá mập hay quá gầy. Về tầm vóc, nó cũng sẽ không làm cho người ấy cao hoặc thấp dị thường. Quan trọng không kém là khả năng nói rõ ràng và duyên dáng. Đôi khi những điều chúng ta muốn nói có thể là tốt nhưng nếu chúng ta không có khả năng diễn đạt rõ ràng, nó sẽ không được người khác chấp nhận. Một bài thuyết trì nh mà diễn đạt bằng lối quanh co luẩn quẩn, nhầm lẫn sẽ bị người ta bỏ ra ngoài

tai. Một số diễn giả rất thành thực và những gì họ nói rất đáng chú ý nhưng cách họ nói lại hung hăng đến nỗi nó làm chói tai thính chúng của họ. Một số là những nhà diễn thuyết giỏi. Lối nói của họ rõ ràng, chính xác, có thứ tự và thú vị; kết quả là họ lôi cuốn được nhiều người và góp phần vào sự thành tựu mục đích của họ. Đây là những lợi ích của sự chân thật. Dĩ nhiên, những đối nghịch của chúng là quả nghiệp của nói dối. Mùi hôi phát ra từ miệng cuả một số người có thể là do thói quen nói dối trong những tiền

kiếp trước của họ. Răng cộ mọc mất trật tự và không hoà hợp nhau của một số người, và v.v... cũng có thể nói là do nói dối.

Những Lợi Ích Ngay Trong Hiện Tại

Hơn nữa, lợi ích của sự chân thật không chỉ chờ đến sau khi chết mà ngay trong kiếp hiện tại người ta cũng được hưởng nữa.Kinh nói rằng nghiêm trang nói lời chân thật có thể giúp một người đi được trên nước. Thời Đức Phật, vua Mahākappina khởi hành cùng với một ngàn người theo ông đi xuất gia. Trên đường đi họ gặp ba con sông lớn sau khi nói lên lời chân thật về Tam Bảo - Phật, Pháp, Tăng. Chú giải nói ngay cả những móng chân ngựa của họ cũng không bị ướt khi đi qua sông. Câu chuyện chứng minh sức mạnh của lời chân thật này mặc dù nghe có vẻ huyền thoại đối với con người thời nay. Nhưng chúng ta phải xem xét câu

chuyện một cách hợp lý. Ngày nay chúng ta thấy các loại máy bay bay trên bầu trời, những con tàu vũ trụ bay quanh quả đất và các phi hành gia đáp được trên mặt trăng. Nếu những điều kỳ lạ này của thời đại chúng ta được tiên đoán trước trong thời Đức Phật, những người thời ấy chắc chắn sẽ gạt bỏ chúng như những chuyện thần thoại liền. Trong thực tế, câu chuyện của những người đi được trên nước không hoàn toàn trái với lý lẽ thường tì nh nếu chúng ta chiếu cố đến khả năng cho rằng những thành tựu khoa học của thời hiện đại có thể được so sánh với năng lực thần thông của những hành giả thời xa xưa.

Thuốc Chữa Độc

Sự xác nhận một điều gì đó là đúng sự thật cũng có thể giúp loại trừ được chất độc. Điều này được xác minh bởi chuyện tiền thân Kaṇhadipaya. Trong khi đến thăm nhà của Manadavya, một cư sĩ hộ độ cho mì nh, đạo sĩ Kaṇhadipaya thấy con trai của anh ta đang nằm bất tỉnh do bị rắn cắn. Chủ nhà khẩn khoản yêu cầu ông giúp đỡ. Vị đạo sĩ nói rằng vì ông không biết làm thuốc trị bệnh, ông phải nhờ vào sự xác nhận sự thật để chữa. Và do đó ông đã nghiêm trang tuyên bố. “Tôi thực sự hoan hỷ làm một đạo sĩ chỉ trong bảy ngày đầu. Sau đó, trong năm mươi năm tôi đã sống đời phạm hạnh một cách không vui. Tuy vậy, để không người nào biết được sự không vui của tôi, tôi chưa bao giờ xa rời

chánh đạo. Do lời tuyên bố chân thực này, cầu mong cho đứa bé sạch hết chất độc và hồi phục lại sự sống!” Tức thời phần thân trên của đứa bé sạch hết chất độc. Đứa bé mở mắt ra và kêu khóc, “Mẹ ơi, Cha ơi” rồi rơi vào giấc ngủ trở lại. Người cha lúc đó tuyên bố như sau: “Tôi không thích bố thí hay làm những việc công đức. Tôi không muốn nhì n thấy những người đi khất thực. Tuy vậy tôi vẫn bố thí đều đặn không để cho người thọ nhận biết được sự ác cảm của tôi đối với việc bố thí. Do nhờ sự xác nhận sự thực này, cầu mong cho đứa bé dứt hết chất độc và sống trở lại!” Chất độc từ phần thắt lưng trên thân đứa bé lúc này được hoá giải và đứa bé bật ngồi dậy. Lúc đó người gia chủ

bèn bảo vợ mì nh hãy xác nhận sự thực một điều gì mà bà biết. Người phụ nữ nói rằng bà không dám làm như vậy trước mặt ông nhưng do sức ép của chồng bà thốt lên những lời sau: “Con thân yêu ơi, Mẹ không thương yêu gì cha con hơn thương con rắn đã cắn con đâu. Mong việc xác nhận sự thực này khiến cho con thoát khỏi chất độc và hồi sinh lại!” Lúc đó đứa bé mới hoàn toàn thoát khỏi chất độc. Sau khi đứa bé hồi phục lại, cha mẹ đứa bé và vị đạo sĩ khuyến giáo lẫn nhau và từ đó người gia chủ bố thí một cách hoan hỷ và toàn tâm toàn ý; vợ ông ta đối xử với chồng một cách yêu thương hơn; và vị đạo sĩ thực hành pháp với lò ng nhiệt thành hơn để rồi cuối cùng chứng được các bậc thiền và năng lực thần thông.

Mahāsi Sayādaw 143

Câu chuyện này xem ra có vẻ không thể tin được đối với các nhà khoa học. Nhưng nó sẽ không bị nhạo báng bởi những người Miến đã từng chứng kiến một số người bị rắn độc cắn được chữa lành chỉ do nhờ tụng đọc những bài kệ và kinh bảo hộ.

Chữa Khỏi Bệnh

Việc chữa khỏi bệnh nhờ sự xác nhận một lời tuyên bố chân thực được đề cập trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Khoảng bốn trăm năm sau Đức Phật nhập diệt, ở Tích Lan (Sri Lanka) có một vị Tỳ-kheo gọi là Mahāmitta. Mẹ của vị Tỳ-kheo này đang đau đớn với một chứng bệnh có vẻ như là ung thư vú. Bà sai người con gái, cũng là một Tỳ-kheo Ni, đi đến con trai bà để xin thuốc. Tỳ- kheo Mahāmitta nói, “Vì Tôi không biết gì về thuốc thế gian, nên tôi sẽ cho cô thuốc chân thật. ‘Kể từ khi xuất gia đến nay tôi chưa từng nhì n vào một người nữ nào với tâm dâm dục. Do nhờ sự xác nhận sự thực này, cầu mong cho mẹ tôi được bì nh phục!’ Này chị, bây giờ hãy trở về nhà và lập lại những gì tôi nói và xoa lên chỗ đau của mẹ.” Vị Tỳ-kheo Ni đã làm như được bảo và người mẹ ngay lập tức khỏi bệnh.

Chữa Bệnh Bằng Tinh Thần

Câu chuyện có thể bị chế giễu bởi các bác sĩ tây y hiện đại vốn chưa từng thấy chỉ hành thiền thôi mà có thể

chữa lành bệnh. Họ biết rằng vi trùng gây ra các chứng bệnh và để loại trừ những vi trùng này không cần thuốc men gì cả là điều khó tin đối với họ. Tuy nhiên việc xác nhận sự thực chắc chắn là một trong những phương pháp điều trị cho các chứng bệnh. Đó là một loại chữa bệnh bằng tinh thần. Ở trung tâm thiền của chúng tôi có rất nhiều thiền sinh đã khỏi bệnh nhờ chánh niệm trên các cảm thọ khổ của họ. Một số bệnh nhân đã tham khảo ý kiến các bác sĩ và được khuyên là nên mổ. Để củng cố tinh thần trước khi lên bàn mổ họ đã đến trung tâm thiền của chúng tôi và hành thiền trong một thời gian. Trong quá trì nh hành thiền năng lực định của họ phát triển và những chứng bệnh của họ tự động lặn mất. Sau đó họ đi tham khảo ý kiến bác sĩ trở lại; vị bác sĩ khám cho họ, thấy không có triệu chứng của bệnh nữa và lấy làm ngạc nhiên khi biết rằng chính thiền đã tạo ra sự chữa trị này. Có một số chứng bệnh khác đã được chữa

theo cách như vậy, chẳng hạn như loét dạ dày, đau bụng, cao huyết áp, đau đầu,.... Một hành giả bị điếc nhiều năm đã có thể nghe lại được và có trường hợp chữa được chứng viêm xoang suốt hai mươi năm. Tôn giả Mahākassapa Mahāmoggalāna đã khỏi bệnh sau khi nghe kinh Thất Giác Chi (Bojjhaṅga Sutta). Đức Phật cũng vậy, đã vượt qua một cơn đau đe doạ đến tính mạng của ngài bằng thiền. Do đó thật là hợp lý để tin rằng có những cách chữa khác hơn dùng thuốc cho một số bệnh.

Làm Mưa

Mahāsi Sayādaw 145

Sự xác nhận một điều gì đó là sự thực cũng có thể làm cho trời mưa. Điều này được chứng minh rõ ràng trong Parittā về kiếp Đức Bồ-tát làm một con cá. Ở đây có thể hiểu việc chữa lành thuốc độc và những chứng bệnh khác cũng như việc làm cho mưa rơi qua việc xác nhận sự thực chỉ có hiệu quả đối với những người tránh nói dối. Tiềm lực của sự thực sẽ chỉ thể hiện khi họ xác nhận một điều gì là sự thực liên quan đến cuộc sống riêng tư của họ mà thôi.

Vua Sutasoma

Liên quan đến việc tránh nói dối, lò ng trung thành của đức Vua Sutasoma với những nguyên tắc của mì nh có thể được xem là đáng chú ý và đề cập đến ngài ở đây có lẽ là điều khá hợp lý. Để phân biệt ngài với những người trùng tên với ngài trong các chuyện tiền thân, các bản chú giải thường nói về ngài như Mahāsutasoma. Tuy nhiên ở đây chúng tôi sẽ gọi ngài là Sutasoma cho tiện. Porisāda trong câu chuyện của Vua Sutasoma được nhiều người Phật tử biết đến. Một số người cò n xăm hì nh Porisāda trên thân của họ. Lúc ban đầu, Porisāda là vua Brahmadatta của xứ Benares trong quốc độ Kāsi. Vì vua đã từng là một con quỷ ăn thịt người trong nhiều kiếp quá khứ, nên vua rất thích thịt và không bao giờ thiếu thịt trong các bữa ăn của ông. Nói chung thì con người ngày nay ai cũng thích ăn thịt. Số người

tránh ăn thịt trên thế giới này có rất ít. Chỉ những tín đồ đạo Hindu của Ấn Độ được nổi tiếng như cộng đồng của những người không ăn thịt, cò n ở các nước khác số người ăn chay rất ít. Các bác sĩ cũng khuyên thịt như một loại thực phẩm bổ dưỡng và tất nhiên lời khuyên của họ thích hợp với sự mê thích ăn thịt của đa số mọi người.

Kẻ Ăn Thịt Người Bị Lưu Đày

Vua xứ Benares này rất ghét những bữa ăn không có thịt và vì thế người đầu bếp của vua phải phục vụ món thịt cho vua hàng ngày. Một ngày kia lùng kiếm không ra thịt vì người ta không giết thú trong ngày cấm kỵ ấy. Người đầu bếp sợ bị trừng phạt nên đã đi vào nghĩa địa và cắt một miếng thịt nơi một tử thi mới vừa chết để nấu cho vua ăn. Ở Ấn Độ người ta có phong tục đưa xác người chết vào nghĩa địa ngay liền sau khi chết, nên đa số các tử thi cò n tươi nguyên. Ngày hôm đó Đức Vua thấy món thịt rất thơm ngon nên đã hỏi người đầu bếp xem đó là loại thịt gì . Rasaka, người đầu bếp của vua không dám nói gì cả nhưng khi bị đe doạ giết chết, ông buộc phải tiết lộ sự thực. Thế là

từ đó Đức Vua ra lệnh cho ông phải làm món thịt người này mỗi ngày. Rasaka đã giết chết những tên tử tù trong nhà tù để lấy thịt cho đức vua. Khi trong nhà tù không còn người bị kết án nào nữa, anh ta phải giết một người đàn ông bình thường mỗi đêm. Cuối cùng khi tục ăn thịt người của đức vua bị phát

hiện viên đại tướng cùng toàn dân đã trục xuất nhà vua ra khỏi đất nước.

Porisāda, Kẻ Ăn Thịt Người

Đức vua rời khỏi quốc độ và cùng với người đầu bếp ông chọn nơi trú ngụ dưới một gốc gây đa lớn ở trong rừng. Từ đây ông đã giết những người lữ hành đi trên con đường rừng và sống nhờvthịt người do người đầu bếp nấu. Vì thế ông được gọi là Porisāda, (Pori = thịt người, sāda = kẻ ăn), kẻ ăn thịt người. Một ngày nọ Porisāda trở về tay không. Ông bảo người đầu bếp nhen lửa và bắc nồi. Người đầu bếp hỏi ông về thịt nhưng ông nói, “Ô! đừng lo. Chúng ta sẽ có thịt thôi mà.” Rasaka rất hoảng sợ. Anh ta run rẩy nhóm lửa và bắc nồi lên bếp với nỗi lo sợ rằng phiên mì nh đã đến. Quả thật, Porisāda đã giết chết tên đầu bếp và nấu bữa ăn cho mì nh. Vì thế dân gian thường nói, khi không có gì để ăn, người thân nhất phải là vật hy sinh. Sau đó Porisāda cò n lại có một mì nh. Ông tấn công những người lữ hành đi ngang qua khu rừng và tự nấu các bữa ăn cho mì nh. Ngày nọ một người Bà-la-môn cùng đi với đám tuỳ tùng của mì nh rơi vào tay của Porisāda. Những người hộ vệ liều lĩnh đuổi theo, túng thế Porisāda vội nhảy qua hàng rào và bị một gốc cây nhọn đâm vào chân. Do bị thương nghiêm trọng, y đã buông bỏ người bà-la-môn và

nằm nghỉ dưới gốc cây đa. Y cầu xin vị thọ thần giúp y chữa lành vết thương và hứa sẽ dâng cúng máu hiến tế của 101 vị vua nếu như lời cầu nguyện của y được thành tựu. Hồi cò n nhỏ chúng tôi có biết một số điều về sự chữa lành của các thần linh (nats). Chẳng hạn một người phụ nữ nhà quê nọ cầu khấn thần linh để chữa bệnh cho đứa con của con của mì nh và hứa sẽ làm một cái gì đó để tạ ơn. Thực sự thì những vị thần linh này không thể chữa được bệnh nhưng do sự thiếu hiểu biết của người phụ nữ quê, mà đa số những phụ nữ ở thôn quê thường nương tựa vào các thần linh theo tín ngưỡng dân gian cổ xưa của họ mà thôi. Có lẽ, do bị thiếu ăn, vết thương của Porisāda đã nhanh chóng lành lại trong vò ng một tuần lễ. Ông cho việc chữa lành ấy là do ý của thọ thần. Giữ đúng lời hứa, trong vò ng một tuần ông đã đi bắt được một trăm vị vua, cột họ lại bằng dây và giam giữ họ tại gốc cây đa. Ấn độ hay cò n gọi là xứ Diêm Phù Đề (Jambudīpa) theo kinh điển, chiều rộng từ đông sang tây, từ nam đến bắc nằm trong khoảng giữa hai và ba ngàn dặm. Tính ra ông phải làm một trăm cuộc hành trì nh, mỗi cuộc mất một đoạn đường khá dài. Vì , như đã nói ông mất một tuần để bắt các vị vua, tính ra ông chỉ mất có 168 giờ làm việc, và điều này có nghĩa là việc bắt mỗi vị vua trung bì nh mất khoảng hai tiếng. Như vậy, việc bắt 100 vị vua ở khắp đất nước Ấn Độ là chuyện không thể xảy ra đối với ông. Có thể lắm những người ông bắt chỉ là những lãnh chúa địa phương mà thôi.

Mahāsi Sayādaw 149

Một trong các vị vua không bao gồm trong số những người bị bắt là Sutasoma. Vì Porisāda đã từng nằm dưới sự dạy dỗ của vua Sutasoma này, Porisāda nghĩ bắt người thầy cũ của mì nh thật là điều không hợp lẽ vì thế ông tiến hành lễ hiến tế bằng máu của các vị vua đang bị giam giữ. Tuy nhiên vị thọ thần biết rằng mì nh không liên can gì cả đến việc chữa lành chân cho Porisāda và ông không thích thú với hì nh ảnh của lễ hiến tế bằng máu vốn sẽ làm cho cái cây ông ở trở nên nhơ uế và nhất là lại liên quan đến việc giết hại vô nghĩa các vị vua như thế này. Vì thế, theo lời khuyên của các vị chư thiên có quyền lực hơn vị thọ thần đã hiện hì nh ra cho Porisāda thấy và đò i bắt cho bằng được vị vua nổi tiếng Sutasoma.

Bắt Vua Sutasoma

Ngày hôm sau là một ngày lành đối với vua Sutasoma, ngày ấy vua sẽ có một nghi lễ gội đầu. Trước khi đám quân canh của vua đến, Porisāda đã ẩn mình dưới một lá sen trong hồ nước của vườn thượng uyển. Vườn thượng uyển và khu vực chung quanh hôm nay lúc nhúc với những đội tượng binh, bộ binh, và mã binh,...bảo vệ cho đức vua. Đúng giờ đã định đức vua cỡi trên một thớt tượng đi đến cùng với một đội binh tuỳ tùng lớn. Ở cổng thành vua gặp Nanda, một vị bà-la-môn nổi tiếng đang đứng trên một chỗ cao và đưa tay ban phúc cho đức vua. Khi hỏi thăm, vua

150 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

biết rằng vị bà-la-môn hôm nay đến đây là để dạy cho ngài bốn câu kệ (gāthās) về Pháp, mỗi câu đáng giá một trăm đồng tiền vàng. Đức vua ra lệnh cho các quan cận thần sắp xếp phò ng nghỉ thích hợp cho vị bà-la-môn và nói rằng khi quay về ngài sẽ nghe Pháp rồi tiếp tục đi đến vườn thượng uyển. Tại đây tóc và râu của ngài được cắt tỉa, tắm trong hồ nước và rồi người ta dâng cho ngài một tấm y mới, những biểu trương cũng như hoàng phục khác. Lúc này Porisāda quyết định bắt nhà vua; y nghĩ nếu phải vác thân của đức vua khi ngài đã mặc y áo và các biểu trương hoàng tộc khác thì sẽ rất nặng. Vì thế y vung thanh gươm lên và hét to tên của mì nh bằng một cái giọng lanh lảnh, rồi nhảy ra khỏi hồ nước. Ngay khi nghe đến tên "Porisāda", đám quân lính triều đì nh đã bỏ chạy tán loạn. Người ta nói rằng ngay cả những chiến binh trên lưng voi cũng phải đổ sụp xuống. Đó là thời kỳ của những anh hùng. Một người anh hùng có thể gây nỗi khiếp sợ trong lò ng kẻ thù của mì nh và y cò n mạnh hơn cả một đội binh. Ngày nay chủ nghĩa anh hùng có rất ít, vì sự chiến thắng lệ thuộc vào vũ khí, trí thông minh, và sức mạnh của con người nhiều hơn. Tuy nhiên thời xưa không ai có vũ khí siêu đẳng nên người chiến binh nào có sức mạnh và lò ng can đảm người ta sợ hơn nhiều. Vì thế Porisāda đã khiến quân lính triều đì nh phải bỏ chạy và lợi dụng cơ hội y vội vác đức vua trên vai thoát thân. Thay vì kéo đức vua bằng chân như y đã làm với các vị vua khác Porisāda đã vác đức vua trên vai của mì nh,

Mahāsi Sayādaw 151

vì Sutasoma từng là thầy cũ của y vậy. Vì Sutasoma bị bắt cóc khi vừa mới tắm xong nên những giọt nước từ trên mái tóc của ngài nhỏ xuống người của Porisāda. Y nghĩ đó

là những giọt nước mắt của thầy mì nh và nói, “Thưa thầy, người trí thường không bao giờ khóc, có phải thầy sợ chết chăng? Hay là thầy lo lắng cho gia đình thầy?”

Sự Quan Tâm của Vua Sutasoma

Đức Vua trả lời, “Này Porisāda, ta không có khóc. Những giọt nước trên người ngươi chỉ là những giọt nước trên tóc ta nhỏ xuống. Ta không sợ chết và cũng không lo lắng về gia đình ta. Nhưng có một điều đang làm cho ta băn khoăn. Đó là khi ta đến vườn thượng uyển này ta đã hẹn với một người bà-la-môn tên là Nanda. Ta đang băn khoăn đến việc giữ lời hứa ấy mà thôi. Vì thế nếu ngươi thả ta ra, ta hứa với ngươi một điều rằng sau khi gặp người bà- la-môn này xong ta sẽ trở lại với ngươi.” Porisāda nói, “Thưa thầy, tôi không tin rằng một người thoát chết lại dám quay trở lại để đối diện với nó. Việc thầy sẽ quay trở lại với kẻ thù sau khi sống hạnh phúc trong cung điện với gia đình và những người hầu cận của ngài là chuyện không ai có thể nghĩ tới. Hơn nữa việc đương đầu với những đội binh bảo vệ để bắt ngài trở lại là chuyện khó có thể đối với tôi.” Vua Sutasoma trả lời, “Này Porisāda, trước đây ngươiđã từng sống với ta một thời gian lâu dài khi ta làm thầy của ngươi. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào ta cũng không bao giờ nói láo, ngươi biết chứ. Nếu ngươi không tin lời cầu xin của ta, ta sẽ lập một lời thề. Nếu ta không quay trở lại đây với ngươi, cầu xin cho ta sẽ bị chết bởi chính thanh gươm hay lưỡi giáo của ta!”

Porisāda nghĩ, “Các vị vua không bao giờ thề bị chết bởi thanh gươm hay lưỡi giáo như vầy. Khủng khiếp thay là lời thề mà con người này đã thực hiện. Có lẽ y thực sự quan tâm đến việc không giữ đúng lời hứa với người bà-la-môn của ông ta đây.” Vì thế Porisāda đã thả đức vua ra và không quên dặn ngài sau khi hoàn tất công việc phải trở lại không được thất hứa.

Những Vần Kệ Giá Trị

Sau khi trở lại cung điện, mọi sắp đặt cho việc nghe pháp của bà-la-môn Nanda được nhanh chóng thực hiện. Bốn câu kệ tạo thành chủ đề của bài pháp này rất đáng lưu ý. Vì nguyên thuỷ, bốn câu kệ này được thuyết bởi Đức Phật Ca-Diếp (Kassapa). Chọn chỗ ngồi thấp hơn chỗ của bà-la- môn, đức vua Sutasoma lắng nghe pháp. Vần kệ đầu là: “Hỡi Đức Vua! Thân cận với bậc trí dù chỉ một lần cũng có lợi ích. Gần gũi kẻ ngu, dù một lần, cũng không lợi ích chi cả.” Người có trí biết tránh làm những gì không đem lại lợi ích cho mình và cho người khác. Người ấy suy nghĩ, nói năng và hành động chỉ vì sự tốt đẹp của bản thân và vì sự tốt đẹp của người khác. Người ấy thúc đẩy sự an vui và hạnh phúc của những người thân cận chỉ trong một thời gian ngắn. Còn người ngu suy nghĩ, nói năng và hành động ngược lại với lợi ích của bản thân và của người khác, thậm chí khi bạn tiếp xúc với người ấy nhiều lần bạn sẽ gặp tai hoạ.

Vần kệ thứ hai nói: “Bạn chỉ nên thân cận với người trí. Bạn nên xin lời khuyên của họ.” Chúng ta nên sống gần người trí. Nếu chúng ta sống với họ, chúng ta sẽ trở nên

quen với lối sống của họ và có khuynh hướng thi đua với hạnh kiểm tốt của họ. Tất nhiên chúng ta phải tì m một điều gì đó có giá trị hơn nơi họ thay vì chỉ thân cận. Chúng ta phải kính trọng họ như thầy của chúng ta và làm theo lời khuyên bảo của họ. Vần kệ mà vua Sutasoma học được từ bà-la-môn Nanda khởi thuỷ do Đức Phật Kassapa dạy. Sở dĩ vị bà-la- môn có được bài kệ này là vì nó đã được các bậc thầy ngoài Phật giáo thuyết giảng từ thế hệ này qua thế hệ khác. Ngày nay, có một số bài kệ của Đức Phật được cho là những lời dạy nguyên thuỷ của Đạo Bà-la-môn mặc dù chúng đã được các vị bà-la-môn cổ xưa sát nhập vào kinh điển của họ từ lời dạy của Đức Phật. Những bài kệ này sẽ tồn tại như một phần trong thánh thư của họ ngay cả sau khi Đạo Phật diệt vong.

Ảnh Hưởng của Cha Mẹ

“Khi một người hiểu biết lời dạy của các bậc trí tuệ, họ trở nên cao quý hơn bao giờ hết; vì những lời dạy ấy không làm hại gì đến họ.” Một người về phương diện đạo đức và tinh thần đã tăng tiến theo hướng cân xứng với kiến thức của người ấy về những lời dạy của các bậc thiện trí. Người Phật tử có được sự hiểu biết về Đức Phật đích thực từ nơi các bậc cha mẹ và

thầy tổ có trí của họ. Có thể nói, hiểu biết được một ân đức Phật có nghĩa là một bước tiến hướng tới nhân cách đạo đức. Chẳng hạn, liên quan đến Arahan (Ứng Cúng), một ân đức vốn biểu thị sự giải thoát khỏi các phiền não, chúng ta biết rằng Đức Phật đã giải thoát khỏi những tham muốn bất thiện, sân hận và si mê. Sự hiểu biết này giúp chúng ta biết tôn kính những ký ức về Đức Phật và nâng cao tầm vóc tinh thần của chúng ta. Sự hiểu biết về sự kiện Đức Phật là bậc biết tất cả pháp, không có gì ngài không biết, cũng vậy. Lại nữa, chúng ta biết rằng việc thực hành những lời dạy của Đức Phật sẽ ngăn được bốn ác đạo, và góp phần vào sự hoạch đắc tài sản thế gian, hạnh phúc cõi trời và sự tịch tịnh của Niết Bàn, rằng Pháp (Dhamma) có thể được tự mì nh chứng ngộ , rằng người ta có thể có được những lợi ích tức thời từ việc thực hành Pháp … Một sự hiểu biết về Pháp như vậy có nghĩa là đã làm cho tính cách của chúng ta trở nên cao quý. Sự hiểu biết của chúng ta về Tăng (Saṅgha) cũng vậy. Tăng là những bậc đã hiến mì nh cho việc thực hành giới, định, tuệ, và cho sự thắng phục tham, sân, si…và như vậy sự tôn kính đối với Tăng có được lợi ích là sống lâu, sức khoẻ,…Sự hiểu biết về Tăng này chắc chắn sẽ nâng cao địa vị tinh thần của chúng ta lên.

Sức Mạnh Cao Quý Của Pháp Bậc Trí

Lúc đầu, trẻ con chỉ biết rất ít về Tam Bảo - Phật, Pháp, Tăng. Chúng chưa có những chuẩn mực đạo đức để chúng ta có thể nói về Tam Bảo cho chúng hiểu. Khi chúng lớn lên và có một chút trí thông minh, các bậc cha mẹ có trí sẽ dạy cho chúng biết cách tôn kính Tăng (Saṅgha) và nhớ tưởng đến Đức Phật đồng thời khắc sâu trong tâm khảm chúng những lợi ích xuất phát từ sự cung kính này. Cha mẹ nên dạy cho con cái biết về phép quy y Tam Bảo (“Con đem hết lò ng thành kính xin quy y Phật,…”. Nhờ là một

Phật tử đã chính thức an lập trong Tam Quy như vậy, đứa trẻ sẽ không bị tái sanh trong bốn ác đạo (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, A-tu-la). Sau đó đứa trẻ nên được hướng dẫn cách thọ trì ngũ giới và cách áp dụng chúng (ngũ giới) trong cuộc sống hàng ngày. Vấn đề dạy cho đứa trẻ biết những điều thiết yếu của đạo Phật tuỳ thuộc vào các bậc cha mẹ và nếu cha mẹ thấy không đủ khả năng đảm nhận công việc đó, nên giao phó con cái cho một vị thầy có đức độ. Cha mẹ cũng nên dạy cho con cái biết cách đọc tụng kinh điển và các nghi thức (xin thọ trì tam quy ngũ giới, dâng cúng trai tăng, v.v...). Như vậy, nhờ sự hiểu biết và trí tuệ của các bậc cha mẹ mà con cái được bảo đảm về di sản tinh thần góp phần vào sự phát triển đạo đức của chúng.

156 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Thuận Theo Lời Dạy của Đức Phật

Khi đứa trẻ lớn lên, nó biết bố thí và giữ giới, nhờ đó nhân cách của nó trở nên cao quý hơn. Kế tiếp, cha mẹ nên hướng dẫn cho đứa trẻ biết nghe những bài pháp nói về việc tu tập tâm hợp theo lời dạy của Đức Phật và hành thiền một cách đúng đắn để nâng cao địa vị tinh thần của nó. Ở đây, về vấn đề hành thiền chúng ta cũng cần nên lưu tâm, đó là, thiền nhất thiết phải phù hợp với lời dạy của Đức Phật. Có những vị thầy mà giáo lý của họ không phù hợp với Pháp, cũng như có những hành giả hành thiền sai cách. Những người này không những đã hiểu sai mà còn xem thường lời dạy chân thực của Đức Phật, và bằng cách đó đã tự làm cho sự phát triển tinh thần của họ bị suy thoái. Ngay cả sự tinh tấn tu tập định (samatha bhāvanā) hợp theo lời dạy của Đức Phật cũng đã là cao quý rồi. Một số người có khuynh hướng xem nhẹ thiền định. Tất nhiên điều này là do sự thiếu hiểu biết của họ, vì trong thực tế tu tập định sẽ dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền, và điều này rất có lợi cho họ. Có thể nói lợi ích lớn nhất của thiền định là nó tạo thành căn bản cho sự tu tập minh sát (vipassanā bhāvanā). Đây là cách ưu việt nhất được Đức Phật và các vị cao đồ của ngài áp dụng. Vì thế việc thực hành thiền định là cao quý và cao quý hơn nữa là thực hành minh sát.

Mahāsi Sayādaw 157

Sự Thanh Tịnh và Thiền Minh sát

Những hành giả tu tập tại trung tâm thiền này mới đầu không hiểu biết gì cả về phương pháp hành thiền. Một số hoàn toàn mù mờ về nó. Họ chỉ trở nên quen thuộc với việc hành thiền cũng như với sự phát triển minh sát qua tiếp xúc với những thiền sinh cũ, qua sách vở và những bài giảng pháp. Tất nhiên điều này có nghĩa là một sự tiến bộ trong quan điểm tâm linh của họ. Quả thực, chúng ta có thể xem sự tiến bộ trong từng giai đoạn phát triển trí tuệ minh sát (vipassanāñāṇa) như vậy là một điều hiển nhiên. Những giai đoạn này là định và sự tịnh chỉ bằng niệm hay tâm thanh tịnh (cittavisuddhi). Người hành thiền chỉ thấy sắc như đối tượng của chánh niệm và danh hay tâm như chủ thể (quán), đây là kiến thanh tịnh (diṭṭhivisuddhi); kế tiếp vị ấy hướng tâm tì m mối quan hệ nhân quả giữa danh và sắc (kaṅkhāvitaranavisuddhi, đoạn nghi thanh tịnh); một giai đoạn được Thanh Tịnh Đạo mô tả như giai đoạn của một bậc Tiểu Nhập Lưu (Culasotāpanna), người bước vào giai đoạn này thường không

cò n bị tái sanh vào bốn ác đạo nữa; kế đó hành giả biết rõ sự sanh và diệt của danh và sắc cùng với tính chất vô thường, khổ và vô ngã (udayabbayañāṇa, sanh diệt trí) của chúng; một giai đoạn được đánh dấu bằng (việc thấy) ánh sáng, hỷ, lạc, v.v...; sau đó hành giả thấy rằng đối tượng đang quan sát cũng như tâm quan sát tan hoại cùng nhau ở mỗi sát-na chánh niệm (bhaṅgañāṇa, hoại diệt trí); vị ấy kinh nghiệm sự sợ hãi (danh sắc) ở từng sát-na

('bhayañāṇa, , bố uýtrí); kế đó sự nhận thức về những lỗi lầm hay sự nguy hiểm của danh sắc (, quá hoạn trí) khởi lên; tiếp tục, trí về sự nhàm chán khởi lên (nibbidāñāṇa,, yểm ly trí); rồi ước muốn giải thoát khỏi danh sắc khởi lên (muñcitukamyatāñāṇa); và rồi thái độ xả đối với các đối tượng lạc và khổ khởi lên (saṅkhārupekkhāñāṇa, , hành xả trí). Người hành thiền lúc này đã rất gần với mục tiêu giải thoát. Ngay lập tức vị ấy có được minh sát trí sắc bén dẫn đến sự diệt của các hành danh và sắc (rūpa-nāma saṅkhāra), đó là, sự chứng đắc Niết Bàn qua bốn Thánh Đạo và bốn Thánh Quả. Đây được xem là tột đỉnh của sự phát triển tinh thần. Như vậy mỗi giai đoạn nối tiếp nhau trong sự phát triển minh sát trí đánh dấu một sự tiến bộ thêm nữa trong đời sống tinh thần.

Xe Vua Rồi Cũng Phải Chịu Già Nua

Vần kệ thứ ba nói: "Xe vua dù cực kỳ lộng lẫy, cao sang rồi cũng trở nên hư mò n, cũ kỹ với thời gian." Thời xưa những chiếc xe ngựa mà vua chúa, những người đứng đầu một nước đi rất đẹp đẽ và tráng lệ. Dĩ nhiên, chúng không giống như như những chiếc xe hơi thời hiện đại. Xe hơi chỉ mới trở thành mốt trong vò ng một thế kỷ nay, trước đó các cỗ xe do ngựa kéo là phổ biến. Những chiếc xe vua được trang hoàng lộng lẫy và tráng lệ đến nỗi nó làm mê hoặc rất nhiều người. Nhưng bất chấp sự nguy nga và lộng

lẫy của nó, chiếc xe vua nào rồi cuối cùng cũng phải trở nên cũ kỹ, hao mò n và hầu như không còn sử dụng được nữa đối với những người kế vị của ông ta. Một số vị vua trị vì khoảng 50 hay 60 năm. Có khi những chiếc xe nhà vua dùng trong những năm đầu trị vì, 15 hay 20 năm sau đã trở nên cũ kỹ. Đối với những chiếc xe hơi hiện đại cũng vậy. Kiểu xe mới nhất có thể được xem là đối tượng của sự ngưỡng mộ ngày hôm nay nhưng nó bắt buộc phải trở nên lỗi thời sau 20 hay 30 năm gì đó. Vì so với kiểu xe mới nó đã trở nên xấu xí và lỗi thời rồi vậy. Người ta nói rằng quan quyền và những người giàu có luôn luôn phải mua sắm xe mới vì con cái họ khinh rẻ những chiếc xe cũ. Nhà cửa cũng có cùng số phận như vậy, có những căn nhà và những toà biu-đing đẹp đẽ nhưng chúng cũng trở nên cũ kỹ trong vòng năm hoặc sáu mươi năm. Vương Xá Thành và Xá-Vệ Thành là những đô thị tráng lệ thời Đức Phật nhưng ngày nay những địa điểm ấy đã bị những cánh rừng chồi phủ kín không còn chút tàn dư nào về nơi cư trú của con người. Những đô thị vinh quang một thời của Pagan và Ava (Miến Điện) bây giờ chỉ còn n là những ngôi làng nhỏ. Giống như số phận của những chiếc xe vua, những toà nhà tráng lệ rồi cũng trở nên già cỗi và mục nát như vậy.

160 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Thân Người Cũng Trở Nên Già Cỗi

Thân người cũng phải chịu già nua và tàn tạ. Tất nhiên đây là kinh nghiệm của những người lớn tuổi đã sống hơn 60 năm hay 70 năm trong cuộc đời. Bất kỳ một người lớn tuổi nào khi suy xét đến thân mình cũng phải nhận ra một sự thực rằng tuổi già đang tố cáo họ. Với một vài ngoại lệ như tóc bạc, răng long còn ra những dấu hiệu của sự lão suy khác, như bắp thịt mềm nhũn, da dẻ nhăn nheo, khuôn mặt xếp nếp,... xuất hiện quá rõ ràng đến nỗi không cần phải bàn đến ở đây. Có thể nói con người lúc về già chỉ còn n là một bọc da chứa đựng xương chứ không đẹp đẽ gì nữa. Một số thì mắt mờ, số khác thì tai điếc và số khác nữa thì trở nên yếu đuối, mong manh. Như vậy, bị tuổi già làm cho biến dạng và mất khả năng, thân của một người già phô bày một sự tương phản rất dễ nhận ra so với những gì nó từng là 40 năm trước. Lúc đó nó giống như thân của một người thanh niên. Tuổi thanh niên có những nét đẹp của nó và người ta thường xuyên chú ý đến diện mạo của mình. Nhưng người già thì không còn n ở trong tì nh trạng thể lực như xưa nữa. Họ đã trải qua những thay đổi và những người trẻ hôm nay cũng sẽ chịu chung số phận như vậy. Vì thế những người trẻ nên suy tưởng đến tuổi già mà họ sẽ phải đương đầu một ngày nào đó thay vì gạt bỏ những ý nghĩ ấy cho là không đúng.

Mahāsi Sayādaw 161

Thân người chắc chắn phải già đi theo thời gian vì nó được cấu thành bởi vật chất vốn luôn luôn trong tiến trì nh trở thành (già). Vào lúc thụ thai sự sống bắt đầu với thứ chất lỏng gọi là kalala (, noãn hoàng) trong kinh sách Phật giáo. Quan niệm về khởi nguyên của con người này về cơ bản không khác với sự giải thích của Tây Y. Theo họ, con người là do sự kết hợp của tế bào trứng (ovum) và tinh trùng. Chất noãn hoàng sau đó phát triển thành một hò n bọt và hò n bọt này trở thành một cục thịt hay một phôi thai. Phôi thai có năm chỗ nhô ra để sau đó trở thành đầu và tứ chi (chân tay). Ở giai đoạn này đầu lớn còn n thân thì nhỏ. Đúng thời mắt, tai, mũi và các cơ quan khác phát triển cùng với những đặc điểm giới tính. Phôi thai phát triển theo trì nh tự như vậy và sau chín hay mười tháng đứa bé được sanh ra. Do nhờ sự nuôi dưỡng và chăm sóc của cha mẹ, đứa bé lớn lên và thời kỳ thơ ấu kéo dài cho đến tuổi mười hai hay mười ba. Thời kỳ thiếu niên tuy vẫn là một đứa trẻ nhưng về phương diện thể xác, so với đứa bé ẫm ngửa, nó đã già hơn. Thuổi thiếu niên là lứa tuổi trẻ trung, xinh đẹp và nó có thể giữ được diện mạo ấy cho đến những năm đầu của tuổi ba mươi. Từ ba mươi đổ đi nó phải chịu những hệ quả huỷ hoại của tiến trì nh thời gian. Có số không lộ rõ những dấu hiệu của tuổi già cho đến khi họ trên bốn mươi tuổi nhưng dần dần, tuổi già rồi cũng tố cáo chúng ta trong những năm đầu của tuổi năm mươi và những dấu hiệu của nó thì không thể nhầm lẫn được nơi những người đã trên sáu mươi tuổi. Vì thế chúng ta nên suy

162 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

xét trên tính chắc chắn phải xảy ra của tuổi già và đi tìm cái đáng tin cậy hơn để đề phò ng nó. Cò n những người đã già rồi thì nên tìm đến Pháp để bảo đảm sự giải thoát khỏi tuổi già càng sớm càng tốt. Vị bà-la-môn đề cập đến Pháp này trong vần kệ kế tiếp: “Pháp (Dhamma) của bậc trí là Pháp bất lão. Đây là những gì bậc trí thường nói với nhau.” Pháp bất lão này là pháp của những con người có trí, không phải của những người bình thường. Ở đây bậc trí chúng ta có thể nhận ra là chư Phật, các bậc Thánh A-la-hán và các bậc Thánh nhân khác. Pháp bất lão của các vị là Niết Bàn. Khi một người chứng ngộ Niết Bàn ở mức A-la-hán Thánh Đạo và Thánh Quả, họ chắc chắn thoát không cò n tái sanh, và điều này có nghĩa là họ cũng thoát khỏi già, đau và chết. Sở dĩ bài kệ của người bà-la-môn chỉ đề cập đến già thôi là vì để phù hợp với ví dụ về chiếc xe vua, sự gì a cỗi và hư hoại của nó mọi người ai cũng có thể nhận ra. Do tái sanh mà con người phải chịu già, đau, và chết không biết bao lần trong quá trì nh luân hồi, vì thế, chúng ta nên đi tìm pháp bất lão, bất khổ, và bất tử. Đức Bồ-tát đã đi tì m nó trong nhiều a-tăng-kỳ kiếp và trong kiếp cuối ngài đã từ bỏ hết tất cả của cải và những lạc thú thế gian, trở thành một người xuất gia để thành tựu mục đích tối hậu của mì nh. Rồi, hơn 2600 năm trước Đức Bồ-tát đã chứng ngộ Niết Bàn, sự diệt tận của mọi khổ đau, và ngài tuyên bố rằng bất kỳ ai thực hành Pháp này đều có thể đạt đến nó. Những hành giả ở

trung tâm thiền này cũng đã quyết đạt cho được mục đích ấy và họ chắc chắn sẽ chứng ngộ Niết Bàn cho chính mì nh với sự phát triển đầy đủ của trí tuệ và sự hỗ trợ của định.

Một Tấm Gương Truyền Cảm Hứng

Liên quan đến điều này, sự tì m cầu giác ngộ của Upatissa và Kolita (sau này trở thành Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên) được xem là vô cùng thú vị. Họ từng là hai người bạn thân thiết của nhau từ thời thơ ấu. Một hôm trong khi đang xem một vở kịch, ý nghĩ sau đã khởi lên nơi họ: “Một trăm năm sau, những khán giả đang xem vở kịch này sẽ không ai cò n sống nữa. Lúc đó tất cả mọi người trong họ đều đã già, bệnh và chết. Vì thế thật là thích hợp cho chúng ta để đi tìm Pháp bất tử, pháp giúp chúng ta chấm dứt được cảnh già, đau, và chết này.” Sau khi suy ghĩ như vậy, họ liền từ bỏ tất cả để trở thành những đạo sĩ và lang thang khắp cõi Ấn Độ để đi tìm Pháp tối thượng này. Nhưng mục đích mà họ tì m cầu vẫn không thấy đâu cả. Cuối cùng họ gặp Trưởng lão Assaji. Sau khi nghe Trưởng lão thốt lên một câu kệ, Upatissa liền trở thành một bậc Thánh Nhập Lưu (Sotapanna) và Kolita cũng vậy khi nghe được bài kệ ấy từ bạn mình. Sau đó, họ đi đến Đức Phật và được thọ đại giới. Bảy ngày sau Mục-kiền-liên trở thành bậc Thánh A-la-hán và Xá-lợi-phất mười lăm ngày sau. Hai vị đại đệ tử này nhập diệt trước khi Đức Phật Bát- Niết-Bàn. Có thể xem đây là tấm gương đầy cảm hứng của những người đi tìm Pháp dẫn đến sự diệt tận của già, bệnh,

và chết. Nó cũng cho thấy, như bài kệ của người bà-la-môn nói, nhờ gặp bậc hiền trí dù chỉ một lần, chúng ta cũng biết được thế nào là chánh Pháp và có được vô vàn lợi ích từ

đó. Pháp của bậc trí, đó là Niết Bàn không già và thường hằng. Vị A-la-hán chứng đắc Niết Bàn là đã hoàn toàn giải thoát khỏi già, bệnh và chết. Vần kệ thứ tư nói: "Thưa Đại Vương! Bầu trời thì rất xa quả đất và quả đất cũng rất xa bầu trời." Bầu trời là những gì chúng ta gọi là khoảng trống trên quả đất. Tuy nhiên nó không phải là một khoảng trống chỉ kéo dài một vài mét hay vài chục mét trên quả đất mà khoảng trống đó vượt ngoài tầm thấy của chúng ta. Thuở xưa có những sự suy đoán khác nhau về bầu trời. Một số người nói rằng nó giống như một cái bát lớn, bầu trời có một cái mái hì nh vò m với những ngôi sao treo lơ lửng giống như những ngọn đèn lấp lánh. Một số khác tin rằng Thượng Đế tạo ra quả đất và bầu trời trước. Thực sự thì bầu trời là một không gian tối không có bất kỳ vật thể cứng nào có thể thấy được với mắt người. Vào ban đêm chúng ta thấy những vì sao lấp lánh trong khi ban ngày chúng ta chỉ thấy mỗi mì nh mặt trời. Bầu trời quả thực rất xa với quả đất. Hai vật khác cũng rất xa nhau là bờ bên này và bờ bên kia của đại dương. Chẳng hạn, bờ bên phía Tích Lan nằm ngoài tầm thấy của chúng ta; có một khoảng cách mênh mông giữa đôi bờ Tích Lan và Miến Điện.

Mahāsi Sayādaw 165

Xa Nhất

"Nhưng thưa Đại Vương! Có hai pháp được xem là xa hơn cả bầu trời và quả đất hay xa hơn cả hai bờ của đại dương, đó là những lời dạy của bậc Trí và những lời dạy của kẻ Ngu." Những lời dạy của bậc Trí và kẻ Ngu cách xa nhau như hai cực Bắc Nam. Những lời dạy của bậc Trí là thiện pháp trong khi những lời dạy của kẻ ngu là bất thiện pháp. Kinh Đoạn Giảm mô tả sự bạo hành, sát sanh và những hành động ác khác, là bốn mươi bốn pháp bất thiện của kẻ Ngu, và không bạo hành, không sát sanh và những hành động thiện khác tổng cộng có bốn mươi bốn là những thiện pháp. Những Pháp của người Ngu đều thấp hèn song mức độ thấp hèn không đồng nhau đối với các pháp của họ. Một số nghiệp ác như sát sanh, trộm cắp, ..., là cực kỳ xấu xa, nhưng những nhược điểm đạo đức thông thường như hôn trầm và trạo cử không đến nỗi xấu như thế. Cũng vậy, tất cả những thiện nghiệp đều cao quý nhưng những thiện nghiệp nào dẫn đến sự chứng đắc thánh đạo và thánh quả vẫn cao quý hơn. Những thiện nghiệp cao quý như thực hành bố thí, giữ giới, tu thiền và thực hành chánh niệm vì một mục đích duy nhất là vượt qua tất cả những khuynh hướng bất thiện và chứng ngộ Niết Bàn là cao quý. Song cao quý hơn nữa là chứng đắc bốn thánh đạo và bốn thánh quả. Do đó những người ác thuộc loại bình thường sẽ làm những điều ác bình thường trong khi những người cực ác sẽ

làm những việc cực kỳ ác. Những người ác chỉ thích thú trong những điều ác mà họ đã quen. Họ không quan tâm đến những gì không phải là điều ác. Cũng vậy, những người có trí chỉ thích thú làm những việc thiện. Họ tuyệt đối chống lại điều ác. Như vậy người trí và người ngu, về sở thích và khuynh hướng, là hai cực rất xa nhau. Hơn nữa, một ác nghiệp sẽ đem lại điều tai hại và làm cho con người thoái hoá trong khi một thiện nghiệp sẽ đem lại lợi ích và làm cho con người cao quý hơn, vì thế hai loại nghiệp khác

nhau này hoàn toàn đối lập nhau. Vua Sutasoma rất hài lò ng với bài pháp gồm bốn vần kệ của người bà-la-môn và để thưởng công cho ông ngài đã cúng dường một ngàn đồng tiền vàng cho mỗi vần kệ, một số tiền nhiều gấp mười lần số tiền người bà-la-môn thường nhận khi thuyết ở những nơi khác. Đức vua cũng ban cho ông bà-la-môn một chiếc xe nhỏ. Sau đó, đức vua đảnh lễ cha mẹ mì nh lần cuối và nói rằng ngài phải trở lại khu rừng để giữ đúng lời đã hứa với Porisāda. Cha mẹ ngài cũng như các quan trong triều đều khuyên ngài không nên quay trở lại và nói rằng họ sẽ cử quân lính đi bắt tên tướng cướp đó. Triều thần ai nấy đều khóc và van xin ngài đừng trở lại.

Giữ Đúng Lời Hứa

Vua Sutasoma nói, “Bậc hiền trí xem việc giữ lời hứa như một pháp hành. Porisāda đã tin trẫm, vì thế y mới cho phép trẫm quay trở lại đây.

Mahāsi Sayādaw 167

Chính nhờ sự cho phép của y mà trẫm có được cơ hội để nghe pháp này. Vì thế trẫm phải biết ơn Porisāda và để tỏ lò ng biết ơn ấy trẫm phải quay trở lại. Nếu trẫm không quay trở lại với y, đó sẽ là một sự thất hứa và điều đó cũng có nghĩa là trẫm đã phạm tội nói dối.” Sau khi giải thích thái độ của mì nh như vậy, đức vua đã quay trở lại với Porisāda. Một số người hứa rất thành thật nhưng họ không thể giữ được nó vì một hoàn cảnh nào đó ngăn trở, nhưng như vậy chỉ là một sự thất hứa chứ không phải là một hành động nói dối. Chỉ khi chúng ta không giữ một lời hứa mà chúng ta đã hứa một cách không thành thật, thì đó mới là hành động nói dối cũng như thất hứa. Porisāda đang nhen lửa và chuốt những cây cọc nhọn chuẩn bị cho việc thực hiện lễ hiến tế bằng máu thì Sutasoma đi đến. Đức vua nói một cách can đảm rằng ngài đã nghe xong bài pháp và hoàn tất những gì cần phải làm, giờ đây ngài sẵn sàng hiến dâng thân mạng mì nh cho lễ hiến tế hay cho bữa tiệc của kẻ ăn thịt người. Porisāda rất cảm kích với thái độ can đảm của đức vua. Y cho thái độ can đảm đó của đức vua là nhờ bài pháp của vị bà-la-môn và y tỏ ý muốn nghe bài pháp ấy để cũng được kích thích lòng can đảm trong y. Vì thế y đã yêu cầu đức vua thuyết lại bốn câu kệ đó cho y nghe.

168 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Sự Chuyển Hoá của Porisāda

Đức vua trả lời rằng bài pháp ấy mà đem dạy cho một kẻ ăn thịt người vô liêm sỉ và không tôn trọng luật pháp như Porisāda sẽ không xứng đáng chút nào cả. Câu trả lời của đức vua sở dĩ khó nghe và có tính cách làm nhục như vậy là vì ngài muốn thức tỉnh Porisāda, làm cho y phải cảm thấy hổ thẹn. Dĩ nhiên những lời nói của đức vua càng làm cho Porisāda háo hức muốn được nghe bài pháp hơn. Y nói rằng sau khi nghe xong bài pháp y có thể phân biệt được giữa cái thiện và cái ác, và rằng y có thể mong ước những điều cao thượng hơn trong cuộc sống. Đức vua Sutasoma xét thấy đã đúng lúc để cho Porisāda nghe bài pháp. Vì thế ngài truyền lại cho y bốn câu kệ. Mặc dù Porisāda là một con người man rợ do quả nghiệp bất thiện của những thói quen y đã làm trong kiếp quá khứ, y vẫn có đủ trí thông minh để hiểu được giá trị của lời dạy

trong bài kệ ấy. Vì khi nghe xong bài kệ, người y tràn đầy niềm hoan hỷ và sự ngưỡng mộ vô bờ. Y muốn dâng cúng tiền thưởng cho bài kệ, nhưng không có tiền, vì thế y nói với Sutasoma hãy yêu cầu một điều gì khác hơn vàng bạc cho mỗi trong bốn câu kệ ấy. Đức vua nhạo báng Porisāda đang trong tâm trạng kinh ngạc này và ngài nói thật lớn món quà mà ngài mong đợi từ một kẻ vô lại không biết điều gì là tốt đẹp cho chính bản thân mình. Porisāda trả lời rằng y sẽ

hoàn thành ước muốn của đức vua ngay cả phải hy sinh thân mạng. Lúc đó, đức vua mới bày tỏ ước muốn thứ nhất của mì nh. “Này hiền hữu Porisāda, tình bạn giữa hai người giớiđức hay giữa hai bậc hiền trí là điều tốt đẹp. Ta ước mong được thấy bạn khoẻ mạnh và không bệnh tật trong một trăm năm.” Lời tuyên bố này rõ ràng là vì sự tốt đẹp của Porisāda nhưng trong thực tế lời ước của đức vua ngụ ý rằng ngài sẽ không bị giết. Vì , chẳng phải là ngài sẽ không có cơ hội để được thấy Porisāda sống đến 100 năm nếu như ngài bị giết đó sao? Có thể xem đây là điển hì nh của những lời nói mẫu mực mà các bậc trí dùng để đáp ứng sự quan tâm của người khác trong khi đồng thời Porisāda vẫn cảm thấy hài lò ng khi biết rằng người mà y có ý định giết không những không có ác ý đối với y mà cò n quan tâm đến sức khoẻ của y nữa. Dĩ nhiên là y rất hoan hỷ đáp ứng điều mong ước của đức vua. Lời thỉnh cầu thứ hai và thứ ba của đức vua Sutasoma cũng được chấp thuận. Lời thỉnh cầu thứ hai là không được giết những vị vua đang bị bắt và thứ ba là hãy thả họ trở về quốc độ của họ. Theo như lời thỉnh cầu vừa rồi của đức vua thì Porisāda phải từ bỏ thói quen ăn thịt người. Tất nhiên, Porisāda đã bác lời thỉnh cầu này, y nói rằng sở dĩ y phải đi ra khỏi quốc độ của y là vì y rất thích ăn thịt người. Y thèm ăn thịt người đến nỗi phải bỏ cả vương quyền và quốc độ để

vào sống trong rừng như thế này. Nhưng đức vua Sutasoma một mực yêu cầu y phải chấp nhận lời thỉnh cầu. Porisāda rơi vào một tì nh thế khó xử. Vì y đã đồng ý chấp thuận bất cứ lời thỉnh cầu nào của đức vua dù có phải hy sinh thân mạng của mình. Hơn nữa, theo truyền thống của các bậc quân vương thuở xưa, nếu đã đưa ra một lời hứa danh dự thì thà chết chứ không được quyền thất hứa. Mặt khác, từ bỏ thói quen ăn thịt người là một điều rất khó đối với y. Hiển nhiên, việc y thích ăn thịt người đã được xác minh bằng sự từ bỏ vương quyền và gia tộc để chọn sống một cuộc sống gian khổ ở trong rừng. Điều này cũng không có gì đáng ngạc nhiên đối với chúng ta, vì nếu chúng ta xét nó trên căn bản của việc giữ giới của chúng ta thì sẽ rõ. Hầu hết con người ngày nay đều thích ăn thịt và họ sẽ không hoan nghênh bất kỳ một đề nghị bỏ ăn thịt nào. Ngay cả những người trong tôn giáo này cũng vậy. Đề nghị bỏ ăn thịt làm các vị sự lúng túng hơn những người tại gia cư sĩ vì chúng ta hiểu rằng họ rất lưỡng lự khi chấp nhận những bữa cơm chay hoàn toàn. Nghe nói một số vị sư đã phản đối việc ăn chay và cho đó là pháp hành do Đề-bà-đạt-đa chủ trương. Một số cò n cho rằng chỉ ăn những món ăn chay thì có khác gì đâu, bởi vì thích ăn chay cũng có nghĩa là còn tham vậy. Điều này đúng. Ăn mà không chân chánh quán tưởng hay ăn mà không chánh niệm sẽ có

khuynh hướng tạo ra tâm tham bất kể thức ăn ấy là chay hay mặn. Nhưng bản chất của tham trong trường hợp này không giống nhau và đây là điều hiển

Mahāsi Sayādaw 171

nhiên bởi vì có rất nhiều người không thể nào tránh ăn thịt được. Một số người không thích những bữa ăn thiếu các món thịt, như gà, heo, bò, v.v..., một thực tế chỉ ra cho thấy sự dính mắc thái qúa của họ vào thịt. Vậy thì việc từ bỏ ăn thịt người là khó đối với Porisadā cũng không có gì đáng ngạc nhiên cả. Y đã khóc và khẩn nài đức vua chọn một yêu cầu khác. Nhưng đức vua rất cương quyết vì thế cuối cùng Porisadā phải hứa từ bỏ việc ăn thịt người. Hành động từ bỏ của Porisadā là một tấm gương và một sự thôi thúc đối với chúng ta. Nếu Porisadā, một tướng cướp khét tiếng không thể tránh được món thịt người mà y thích, thì không lý do gì tại sao chúng ta không thể tránh những điều ác. Porisadā đã theo lời khuyên của Sutasoma, lúc đó chỉ là một vị Bồ-tát (Bodhisatta), thế thì tại sao chúng ta không nghe theo lời khuyên của Đức Phật? Như vậy, được truyền cảm hứng bởi tấm gương của Porisadā chúng ta nên cố gắng tránh điều ác và làm các điều thiện. Sau khi ước nguyện cuối cùng của mình được chấp thuận, vua Sutasoma đã bắt Porisadā phải cam kết giữ ngũ giới, thả tất cả những vị vua bị bắt ra, và sắp đặt cho sự hồi quy cố quốc của các vị. Trước hết, vua thúc giục Porisadā phải trở lại vương quốc của mình. Nhưng Porisadā không muốn quay trở lại. Y nói rằng không ăn thịt người y sẽ không cò n sống được nữa. Vì thế, y thà ở trong rừng ăn trái cây, và rễ cây để sống còn hơn. Tuy nhiên cuối cùng Sutasoma cũng thuyết phục được y và y đồng ý bỏ khu rừng

172 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

để đi theo đức vua. Theo chú giải Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna), nơi sự chuyển hoá của Porisadā xảy ra cũng chính là nơi bài kinh này được thuyết. Delhi được nói từng là địa điểm cũ của đô thị Indapatta thuộc xứ Kuru, và vì thế có lẽ Porisadā đã được chuyển hoá tại một nơi nào đó trong thị tứ Delhi này. Từ đô thị Indapatta, vua Sutasoma đã đi đến Benares cùng với Porisāda và những bậc hiền trí, quần thần, quân đội của mì nh. Vị thống tướng chỉ huy quân đội từng trục xuất Porisadā đã từ chối tiếp đón y, vì thế vua Sutasoma phải cố gắng hết sức thuyết phục vị tướng này để Porisadā, kẻ ăn thịt người, được phục hồi vương vị trước đây. Và sau khi đã giải quyết xong mọi công việc, vua trở về xứ sở của mì nh. Trong thời Đức Phật của chúng ta, Porisāda là Trưởng-lão Angulimāla (một thời nổi tiếng là tướng cướp Vô-não), vị thống tướng quân đội là Trưởng-lão Xá-lợi-phất, người Bà- la-môn là Trưởng-lão Ca-diếp và Sutasoma chính là Đức Phật. Tất cả mọi người trong họ đều đã đắc Bát-Niết-Bàn (parinibbāna).

Bài Học Từ Câu Chuyện

Bài học rút ra từ câu chuyện trên là sự cam kết vững chắc của đức Vua Sutasoma đối với lời hứa danh dự của ngài. Ngài đã khéo léo để được đi nghe bài pháp của người bà-la-môn như đã hứa. Sau khi nghe xong bài pháp, ngài trở

Mahāsi Sayādaw 173

lại với Porisāda, và như vậy đã liều mạng để giữ lấy lời hứa. Những hành động này của đức vua thật xứng đáng để chúng ta noi theo. Do đó chúng ta hãy xác quyết rằng dù những người khác có thể nói dối, chúng ta sẽ tránh nói dối. Chúng ta sẽ thực hành pháp không nói dối này để làm giảm các phiền não; chúng ta sẽ trau dồi những ý nghĩ về sự không nói dối (pháp môn khởi tâm). Chúng ta sẽ luôn luôn tỏ ra là người đáng tin cậy và tránh nói dối để nâng cao địa vị tinh thần của chúng ta lên (pháp môn hướng thượng).

Pisunavācā – Nói Lời Chia Rẽ

Pisunavācā có nghĩa là nói lời chia rẽ hay ly gián ngữ ( ). Chúng ta sẽ phạm vào tội này khi chúng ta nói xấu về một người nào đó để gây mối bất hoà, căm ghét và thù nghịch giữa những người đang sống trong sự hoà hợp, thiện chí và thân thiết. Từ Pisunavācā trong Pāḷi có nghĩa là một lời nói có tính cách phá hoại tì nh cảm giữa hai người. Chê bai một người sau lưng anh ta cũng là Pisunavācā vì nó có khuynh hướng làm cho anh ta mất uy tín trong con mắt của người nghe. Sự mô tả của Đức Phật về người nói ly gián là người tạo ra sự bất hoà giữa hai người hay hai nhóm bằng những chuyện ngồi lê đôi mách. Những chuyện ngồi lê đôi mách của người ấy có khuynh hướng huỷ hoại tình đoàn kết và

kích động những người đã bất hoà với nhau khiến cho họ càng thù ghét nhau hơn. Người ấy muốn thấy những người khác chia rẽ và lấy làm vui thích với sự chia rẽ của họ. Do đó, những lời nói của người ấy dẫn đến sự bất hoà và chia rẽ. Có nhiều người rất thoả mãn trong việc nói xấu sau lưng người khác như vậy. Họ thích ngồi lê đôi mách, thích nghe những chuyện tầm phào hay phát tán những chuyện tầm phào mà họ đã nghe. Chủ đề của những câu chuyện tầm phào hấp dẫn sự chú ý của họ như những câu chuyện thời sự đặc biệt vậy. Vì thế, những người yêu thích trí tuệ nên tránh nói lời chia rẽ.

Chia Để Trị

Tránh nói lời chia rẽ, như một giá trị luân lý, là một đức hạnh cao quý nhưng một số người xem việc dùng lời vu khống là thích hợp trong một số hoàn cảnh nào đó nhằm đạt được mục đích của họ. Thời xưa, các vị vua đã dùng những thủ đoạn dối trá để tạo ra sự bất hoà gữa những kẻ thù đoàn kết của họ và nhờ thế họ đã đạt được chiến thắng. Vua A-xà- thế đã đánh bại bộ tộc Licchāvis đoàn kết bằng mưu lược này. Trước tiên ông cho trục xuất bà-la-môn Vassakāra, một vị quan cận thần của ông, lấy cớ trừng phạt vị này vì đã phạm vào một tội nào đó. Vassakāra đã đi đến Vesāli. Một số hoàng tử Licchāvis cho rằng người bà-la-môn này rất xảo quyệt và chống đối việc cho ông cư trú trong kinh đô của họ.

Nhưng phần lớn các vị hoàng tử khác đều không có sự nghi ngờ gì bởi vì họ tin rằng sở dĩ ông bà-la-môn này bị trục xuất là do những điều ông nói có lợi cho họ mà ra. Vì thế

họ đón tiếp ông và giao cho ông nhiệm vụ dạy dỗ những đứa con của họ. Để lấy lò ng tin của công chúng, đầu tiên bà-la-môn Vassakāra dạy cho các vị hoàng tử trẻ một cách đúng đắn. Các vị hoàng tử tỏ ra rất kính trọng và xem ông như một người thầy đáng tin cậy của họ. Sau đó Vassakāra mới tì m cách tạo ra mối bất hoà và hiểu lầm giữa họ. Cách ông làm rất vi tế. Ông sẽ gọi một vị hoàng tử đến và thì thầm hỏi: "Cậu đã ăn cơm chưa? Hôm nay cậu ăn món cà-ri gì ? Thực chất những câu hỏi của ông rất vu vơ chỉ với ý đồ làm sao cho các vị hoàng tử khác nghi ngờ mà thôi. Rồi ông sẽ lại thì thầm hỏi một vị hoàng tử khác, "Cha cậu có đi cày với hai con bò không?" Cứ như vậy một bầu không khí bí mật bao trùm những câu hỏi của ông và thái độ hỏi của ông. Vị hoàng tử nào được vị bà- la-môn này hỏi đều trở thành đối tượng nghi ngờ của những người khác. Ông nói với mọi người rằng ông biết cách để làm sáng tỏ những câu hỏi của các bà-la-môn nhưng họ nghĩ ông chỉ nói dối. Sau đó ông hỏi một vị hoàng tử khác xem y có sợ bạn bè của y tên thế này, thế này đi báo cáo không. Đương nhiên vị hoàng tử này sẽ cảm thấy khó chịu với những gì cậu ta tin là bạn mì nh sẽ vu khống mì nh. Cứ như vậy chỉ trong ba năm Vassakāra đã làm cho các vị hoàng tử

mâu thuẫn với nhau và tì nh trạng chia rẽ giữa họ trầm trọng đến nỗi họ ghét phải gặp mặt nhau. Kế tiếp Vassakāra gởi một bức thư cho vua A-xà-thế thông báo đã đến lúc để vua thâu tóm kinh thành Vesāli. Vua A-xà-thế liền kéo binh đến kinh thành Vesāli. Những hồi trống trận vang lên báo động nhưng vì các hoàng tử không đoàn kết nên không một ai xuất đầu lộ diện để bảo vệ kinh thành. Họ giận dỗi ở nhà không làm gì cả. Vì thế vua A-xà- thế đã dễ dàng chiếm lấy kinh thành mà không có sự kháng cự nào cả. Đây là một ví dụ điển hì nh về những mưu đồ chia rẽ dựa trên sự ly gián dẫn đến chiến thắng, có thể nói ví dụ này đã dạy cho chúng ta một bài học vô cùng quý giá. Ngày nay, các chính trị gia và những người tham gia vào những công việc thế tục khác thường sử dụng những thủ đoạn lừa đảo để đạt được mục đích cá nhân của mì nh. Các cơ quan tuyên truyền cũng tận dụng những bài nói chuyện với ý định làm mất thể diện những đối thủ của họ. Ngay cả trong những vấn đề tôn giáo cũng vậy, một số thường đưa ra những lời bì nh phẩm gây tổn hại cho các tôn giáo khác hay cho người khác. Có thể nói bất cứ lời bì nh phẩm hay nhận xét nào được dự trù để làm mất uy tín hay khơi dậy lò ng hận thù với một người hay một nhóm người đều được xem là những lời ly gián. Tuy nhiên nếu một người nào đó tỏ ra tôn kính một người không đáng tôn tôn kính và có thể bạn phải nói xấu về y bằng cách cảnh báo những người này không nên

để bị đánh lừa vốn sẽ đem lại sự thiệt hại cho quyền lợi của họ. Loại bì nh phẩm này không phải là nói lời chia rẽ và ác ý.

Khắc Phục Lời Nói Lý Gián

Dù thế nào đi nữa chúng ta cũng nên tránh đưa ra những nhận xét hay bì nh phẩm có khả năng tạo ra sự hiểu lầm và bất hoà. Những lời nói của chúng ta nên được dùng như thế nào để người khác biết kính trọng những người đáng kính trọng, biết hoà hợp

những người đang bên bờ vực của sự xung đột. Nếu chúng ta nghe một người nào đó bị chỉ trích do hiểu lầm, chúng ta nên khuyên họ chế ngự. Còn đối với người chỉ trích chúng ta nên khuyên họ bằng cách nói, “Tôi tin người này không nói như vậy đâu”, hay “Có thể y nói điều đó nhưng không phải nói với ác ýmà với ýtốt thôi.” Đức Phật mô tả sự tiết chế nói lời ly gián như sau: “Người đã nguyện tiết chế không nói lời ly gián nên tránh việc ngồi lê đôi mách. Người ấy nên đem lại sự đoàn kết giữa những người chia rẽ. Những lời nói của người ấy phải làm sao củng cố được sức mạnh hoà hợp giữa những người đã hoà hợp. Người ấy hoan hỷ khi thấy người khác sống trong hoà hợp. Người ấy yêu thích sự hoà hợp và do đó người ấy sẽ chỉ đưa ra những lời bì nh phẩm có khuynh hướng khuyến khích mối quan hệ hoà hợp.” Vậy thì chúng ta không nên truyền lại những lời bì nh phẩm có tính gây ly gián của một người đến người khác liên quan. Chúng ta không nên nói cho một người biết những lầm lỗi của người khác. Chúng ta chỉ nên nói những lời thận

trọng và lợi ích. Chúng ta chỉ nên đưa ra những lời bì nh phẩm đem đến sự hoà hợp, nhưng lời bì nh phẩm như “Bạn anh thường khen ngợi tính chân thật, phóng khoáng và năng lực làm việc của anh đấy.” Khi chúng ta nghe một người nói xấu về người khác, chúng ta nên nói “Điều bạn nói có thể không đúng sự thưc như vậy đâu; có lẽ bạn đã hiểu lầm y hay y đã phạm sai lầm một cách chân thực thôi, y là một người rất tốt. Y không thể nào đưa ra một nhận xét điên rồ như vậy đâu”. Bất cứ thế nào, chúng ta cũng không nên ủng hộ một nhận xét có tính chê bai. Thay vào đó, chúng ta nên nói những gì làm dịu được cơn giận của một người. Những lời nói như vậy sẽ giúp ngăn chặn mọi xung đột có thể xảy ra hay phục hồi lại tì nh đoàn kết giữa những người đã chia rẽ. Như vậy chúng ta nên thực hành pháp đoạn giảm (Sallekha dhamma) tránh xa lời nói ly gián (phương diện đoạn giảm); chúng ta nên trau dồi những ý nghĩ liên quan đến việc tránh nói lời ly gián (phương diện khởi tâm); chúng ta nên tránh nói lời ly gián bằng cách đi theo con đường tránh ly gián ngữ (phương diện tránh né); chúng ta nên tránh nói lời ly gián để nâng cao tinh thần của chúng ta lên (phương diện hướng thượng); và chúng ta tránh ly gián ngữ để chứng đắc Niết Bàn (phương diện trừ diệt). Có những người bản tính không có thói quen nói lời ly gián và có những người tránh được nó vì sự cam kết giữ giới vững chắc của họ. Đây là sự diệt của phiền não có gốc ở sự vi phạm bằng lời, một sự diệt được dựa trên giới bẩm sinh hay trên giới tự áp đặt trên bản thân. Tất nhiên một sự diệt

như vậy là tốt và được đề nghị trong Kinh Đoạn Giảm. Nhưng chúng ta không nên tự bằng lò ng với nó. Vì nó không vĩnh hằng. Mặc dù hiện tại chúng ta không có những phiền não, nhưng không gì có thể bảo đảm cho chúng ta sẽ được như vậy trong kiếp sau. Vì thế điều cần thiết là phải bứng gốc nó trên bì nh diện của thánh đạo (Ariyamagga). Một sự bứng gốc như vậy được gọi là đoạn ly hay xa lì a phiền não bằng sự tuyệt diệt khi đắc thánh đạo (samuccheda-virati), một trong ba loại virati (virati [vi-rati=veramaṇī] , có ba loại: sampattavirati, samādānavirati, samucchedavirati)

chúng tôi đã nói ở trên.

Quả Nghiệp Của Nói Lời Ly Gián

Tăng Chi Kinh (Aṅguttara nikāya) có đề cập đến những quả nghiệp của nói lời ly gián hay nói lời chia rẽ. Kinh nói rằng người nói lời ly gián có thể phải đoạ vào bốn ác đạo và nếu có tái sanh lại làm người, họ sẽ bị xung khắc hay bất hoà với thân quyến và bạn bè của mì nh. Càng nói lời ly gián nhiều, người ấy càng tích chứa thêm nhiều ác nghiệp. Ai nói lời ly gián đối với những người có giới đức và hiền thiện họ sẽ phải trả giá đắt cho những lời nói ác của họ. Tất nhiên quả nghiệp của tránh nói lời ly gián chỉ là ngược lại. Một người tránh nói lời ly gián sẽ được thọ hưởng hạnh phúc cõi trời và có được những mối quan hệ hoà hợp với bạn bè và thân quyến.

180 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Sau đây chúng tôi sẽ trích dẫn lại câu chuyện về một người phụ nữ đã phải chịu nhiều đau khổ sau khi chết do lời nói ly gián của cô ta. Câu chuyện liên quan đến cả người nam lẫn người nữ và rất đáng để ghi nhớ.

Câu Chuyện Về Trưởng Lão Ni Isidāsi

Trong thời Đức Phật và trong khoảng gần một ngàn năm sau khi Đức Phật Bát Niết-bàn, Tăng Đoàn vẫn cò n tồn tại những vị Tỳ-kheo ni. Địa điểm của câu chuyện là ở tại Pataliputta, một đô thị mới phát sanh và trở nên nổi tiếng ở giai đoạn hậu-Niết bàn và vì thế sự kiện này có thể đã xảy ra sau khi Đức Phật nhập diệt. Nhưng vì lẽ câu chuyện được tì m thấy trong Kinh Tạng Pāḷi, nên rõ ràng nó liên hệ đến những sự kiện xảy ra trước Kỳ Kết Tập Lần Thứ Hai hay những sự kiện xảy ra trong khoảng một trăm năm sau Đức Phật nhập diệt. Một hôm, hai vị Tỳ-kheo ni, Isidāsi và Bodhi, ngồi chơi trên bờ cát trắng của sông Hằng gần đô thị Pataliputta. Cả hai đều là những bậc A-la-hán, với các lậu hoặc (āsava) đã được diệt tận. Họ ngồi với tâm suy quán, hít thở không khí trong lành và ngắm nhìn làn nước trong xanh mát mẻ của sông Hằng. Rồi, khi nhìn vào người bạn của mình, Trưởng- lão ni Bodhi hết sức kinh ngạc với sắc đẹp và tuổi trẻ của Isidāsi. Nói chung, những phụ nữ trẻ đẹp như thế này thường đắm chì m trong các dục lạc. Họ ít khi đi viếng những nơi

thiêng liêng, nói gì đến việc nuôi dưỡng ý tưởng xuất gia (gia nhập tăng đoàn). Bodhi tự hỏi hoàn cảnh nào đã đưa Isidāsi đến với đạo và trở thành một vị Tỳ-kheo ni ở tuổi đôi mươi này. Vì thế cô hỏi Isidāsi, “Này sư muội, lẽ ra cuộc đời này là một nơi vui sướng đối với một người phụ nữ trẻ đẹp như sư muội mới phải. Vậy thì nỗi thất vọng hay tâm trạng vỡ mộng của đệ đối với cuộc đời này là gì khiến cho muội phải xuất gia?” Isidāsi đã kể lại câu chuyện của nàng như sau: Là người con gái duy nhất của một thương gia đức độ và giàu có ở vùng Ujjeni, nàng được cha mẹ rất mực yêu thương. Ujjeni là một thị trấn của bang Bhopa miền trung tây Ấn Độ. Nó cách ngôi tháp mổi tiếng ở Sanchi không xa. Khi Isidāsi đến tuổi trưởng thành, một thương gia giàu có ở Sāketa miền trung bắc Ấn Độ đã xin cưới nàng cho con trai của ông ta. Sāketa cách Ujjeni rất xa; và

vào những ngày ấy có lẽ phải đi mất đến hai hay ba tháng gì đó bằng xe bò hay xe ngựa. Hai gia đình tương xứng với nhau về địa vị xã hội và sự giàu sang nên có thể nói đây là một cuộc hôn nhơn môn đăng hộ đối, vì thế cha mẹ của Isidāsi đã đồng ý. Sau khi kết hôn, theo phong tục Ấn Độ, nàng về sống trong căn nhà của cha mẹ chồng. Là một người con gái được nuôi dưỡng tử tế, nàng kính trọng cha mẹ chồng như cha mẹ mì nh, cứ hai ngày một lần nàng đến đảnh lễ họ theo đúng phong tục. Ở Ấn Độ, những người trẻ vẫn cò n phong tục đảnh lễ các bậc cha mẹ (kể cả cha mẹ vợ hay chồng) và các bậc lớn tuổi khác. Trên đường đi đến Tích Lan vì một số việc liên quan

đến Kỳ Kết Tập Lần Thứ Sáu, chúng tôi có dừng lại tại Madras để thăm một người Ấn giàu có. Song ông ta lúc đó đi vắng, vì thế chúng tôi phải chờ ông ta tại nhà. Khi ông ta trở về, vợ ông ta và tất cả những người trong gia đình đều quỳ xuống đảnh lễ ông. Đó là cách chào đón của họ. Những người lớn tuổi cũng vậy, thường chào nhau bằng cách đưa hai tay lên và chắp lại với nhau. Ở miến không có phong tục như vậy và người Miến rất hiếm khi đảnh lễ cha mẹ và các bậc tôn trưởng. Việc đảnh lễ chỉ được làm với với hì nh tượng của Đức Phật, chùa tháp và và vị Tỳ-kheo. Những người theo thuyết duy linh (animists) đảnh lễ các vị thần (nats), nhưng họ không tỏ thái độ như vậy đối với đồng loại. Tất cả những điều này là do thiếu sự tu tập. Một số thậm chí cò n không biết phải đảnh lễ cha mẹ mì nh như thế nào nữa. Tuy nhiên, có những người biết tỏ ra kính trọng các bậc tôn trưởng, và xem đó như một pháp hành, nhưng chỉ trong Tháng Mười (Thadingyut) - chấm dứt tháng ăn chay của Đạo Phật ? Một số đứa bé không ngại ngùng khi đảnh lễ cha mẹ và các bậc tôn trưởng bởi vì chúng đã được dạy phải làm như thế. Đây là một thói quen rất tốt của một xã hội có văn hoá và các bậc cha mẹ nên gieo trồng những thói quen ấy trong tâm trí con cái mì nh. Isidāsi cũng rất lễ độ với các anh chị chồng, luôn nhường ghế và tiếp đãi ăn uống mỗi khi họ đến. Đối với chồng thì nàng một mực kính trọng. Mỗi khi đến với chồng, nàng rửa chân tay sạch sẽ, chải tóc cho chồng, đưa gương

soi, và tô thuốc nâu vào mắt chồng theo kiểu Ấn. Nàng chăm lo áo quần cho chồng như một người nô lệ. Tự tay sửa soạn bữa ăn cho chồng, rửa chén bát và xoong nồi... thay vì để công việc ấy cho người giúp việc. Tóm lại, nàng phục vụ chồng một cách kỹ lưỡng giống như một người mẹ chăm sóc những nhu cầu cho đứa con độc nhất của mì nh vậy. Sự chu toàn các bổn phận của một người vợ như nàng có thể nói bất cứ người đàn ông nào cũng sẽ cảm thấy hài lò ng. Tuy nhiên, đúng là sự mỉa mai của số phận, một tháng sau khi cưới, người chồng bỗng ghét cay ghét đắng nàng và y nói với cha mẹ mì nh rằng y không thể sống chung với nàng được nữa. Họ hỏi y tại sao lại không thích người vợ mà trong mắt họ là một người phụ nữ hiền thục, đảm đang, và tận tâm chu đáo. Y nói rằng vợ y không làm gì cho y phiền lò ng hết nhưng bất chấp những tính tốt ấy y cũng không còn yêu thương nàng nữa, vậy thôi. Nếu cha mẹ cứ khăng khăng đòi anh phải có thái độ chung thuỷ với vợ anh sẽ bỏ nhà ra đi. Thấy thế, người thương gia và vợ lại quay sang hỏi Isidāsi xem nàng có phạm lầm lỗi gì với chồng không. Isidāsi

buồn bã trả lời rằng nàng không hề nói hay làm điều gì xúc phạm đến chồng cũng không hề nói hay làm điều gì khiến anh ta không vui, rằng nàng luôn luôn phục vụ chồng với sự kính trọng và tì nh cảm sâu sắc. Nếu anh ta ghét nàng bất chấp lò ng trung thành của nàng, nàng không biết làm gì hơn.

Họ tin sự vô tội của Isidāsi nhưng tình thương con bao giờ cũng vẫn nặng hơn ý thức về sự công bằng. Vì thế họ gởi trả nàng về nhà của cha mẹ nàng dù cảm thấy rất buồn khi phải mất đi người con dâu duyên dáng như vậy. Như sau này chúng ta sẽ thấy, sự căm ghét của chàng thanh niên này đối với người vợ vô tội của anh ta là do ác nghiệp của nàng trong quá khứ. Tuy nhiên lỗi không hoàn toàn nằm ở một mình Isidāsi. Sự không thích Isidāsi của anh ta cũng có thể được quy cho việc anh ta không có đủ thiện nghiệp để xứng đáng với một người phụ nữ cao quý như nàng. Lát nữa chúng tôi sẽ giải thích về điều này. Cha của Isidāsi tin con mình có đủ khả năng để kiếm một người chồng tốt khác và ông đã gả nàng cho con trai của một thương gia giàu có thứ nhì trong tỉnh. Isidāsi phục vụ chồng rất mực kính trọng. Nhưng rồi chỉ một tháng sau chồng nàng cũng nói rằng anh ta không thể sống chung với nàng được nữa. Và nàng lại được gởi trả lại cho cha mẹ nàng như trước. Sau đó người cha nghĩ rằng chính sự giàu có của bên chồng đã khiến cho những người chồng và cha mẹ chồng của nàng kiêu căng và ác nghiệt với nàng như vậy. Vì thế ông quyết định tì m một thanh niên nghèo cho thích hợp với con gái của ông ta. Không lâu sau đó, một gã ăn mày dễ ngó đi đến. Người cha cho anh ta những bộ quần áo mới và thuyết phục anh ta trở thành con rể của ông và sống thoải mái trong căn nhà này. Nhưng sau nửa tháng người ăn mày cũng đổi ý

và nói rằng anh ta muốn được ra khỏi căn nhà sang trọng này. Cha mẹ và bà con thân quyến của Isidāsi hết lòng năn nỉ anh đừng đi nhưng chỉ vô ích. Anh ta nói rằng anh ta không thể sống chung với Isidāsi trong cùng căn nhà này được nữa. Thế là anh ta lại bỏ vợ để đi ăn xin như cũ. Vận hành của nghiệp đôi khi rất đáng kinh ngạc. Thái độ miễn cưỡng của người ăn mày để sống thoải mái trong căn nhà của người thương gia như con rể của ông ta có lẽ là do anh không có đủ tiềm lực của thiện nghiệp để được hưởng một cuộc sống tốt đẹp hơn như vậy. Người ăn mày này giống như người đàn ông trong chuyện tiền thân Mahosadhā, người cũng bỏ vợ của mì nh.

Câu Chuyện Của Udumbara Devi

Ở đô thị Mithila của vương quốc Videha có một chàng thanh niên gọi là Piṅguttara, được cha mẹ cho đi học tại Takkasila. Là một người thông minh nên chỉ trong thời gian ngắn anh ta đã hoàn tất mục đích của mì nh và chuẩn bị từ giã thầy để trở về quê hương. Người thầy, theo truyền thống, có thói quen gả con gái tới tuổi trưởng thành cho học trò của mì nh. Lúc bấy giờ người thầy có một người con gái rất xinh đẹp đến tuổi lấy chồng vì thế ông đã gả cô con gái này cho anh ta. Piṅguttara là người không đủ thiện nghiệp hay nói nôm na là người ít phước nên anh ta không có tì nh cảm gì với người con gái của thầy, vốn là một người có

nhiều thiện nghiệp, và do đó không tương xứng với anh ta. Tuy nhiên vì không muốn làm buồn lò ng thầy, anh đồng ý chấp nhận nàng làm vợ. Đêm tân hôn, khi cô dâu leo lên giường thì anh ta leo xuống ngủ dưới đất. Là phận nữ nhi nàng buộc phải leo xuống đất nằm ngủ bên cạnh anh ta, nhưng anh ta lại leo lên giường. Rồi khi cô gái leo lên theo anh ta, anh ta lại leo xuống. Cứ như vậy, trong suốt bảy ngày, cuối cùng thì cô gái ngủ trên giường cò n anh ta thì ngủ dưới đất. Điều này cho thấy sự không tương xứng của hai tiềm lực nghiệp có bản chất trái ngược nhau (thiện và bất thiện). Sau một tuần Piṅguttara đảnh lễ thầy và rời Takkasila cùng với vợ. Suốt cuộc hành trì nh họ không nói với nhau một lời nào cả. Khi họ đi đến gần đô thị Mithila, họ thấy một cây sung trĩu nặng những trái chín. Piṅguttara trèo lên cây và hái trái ăn. Vợ anh ta xin anh ném xuống cho mấy trái nhưng anh nói cô muốn ăn thì trèo lên. Khi cô ta trèo được lên cây và hái trái ăn, thì anh ta leo xuống và bỏ chạy sau khi đã lấy các thứ dây gai quây quanh gốc cây. Tất nhiên, hành động của anh ta là tàn nhẫn, nhưng anh ta phải bỏ vợ vì anh không xứng đáng với cô ta vậy. Lúc bấy giờ đức vua xứ Videha tì nh cờ đi đến gần cây sung. Nhì n thấy người con gái xinh đẹp trên cây, đức vua đem lòng yêu mến. Đức vua hỏi xem nàng đã có chồng hay chưa. Nàng tình thật kể lại cho đức vua biết nàng là ai, bị chồng bỏ trên cây như thế nào và nàng cũng chẳng biết anh

ta đi đâu, hiện giờ nàng đang rất lo lắng, không thể trèo xuống được. Đức vua kết luận rằng chồng nàng không cò n quyền sở hữu nàng nữa, vì thế sau khi đưa nàng xuống, đức vua đặt nàng vào địa vị hoàng hậu của đức vua. Nàng được đặt tên là Udumbara Devi (Hoàng Hậu của cây sung), theo tên của cái cây mà đức vua đã tì m thấy nàng trên đó. Một hôm dân làng gần cổng thành được lệnh tu sửa đường sá để chuẩn bị cho cuộc viếng thăm của đức vua đến khu vườn thượng uyển. Hôm ấy Piṅguttara, như một người dân trong làng, đang dọn dẹp con đường thì đức vua và hoàng hậu ngự đến trên một chiếc vương xa có các vị quan đại thần và cận vệ theo hầu. Nhì n thấy Piṅguttara với lưng áo xăn lên và một cái xẻng trong tay giữa đám dân lao động, hoàng hậu không thể nhịn cười được. Thấy vậy đức vua phán hỏi tại sao nàng cười. Hoàng hậu chỉ vào người chồng cũ và nói rằng chính cái vẻ (mặc cảm) tự ti của anh ta đã khiến nàng tức cười đến nỗi không thể nhịn được. Nhưng đức vua không tin lời nàng. Ngài nói, “Nàng đã dối ta. Chắc chắn nàng cười vì nhì n thấy người yêu cũ của nàng chứ gì . Ta phải giết nàng mới được.” Vì thế đức vua rút gươm ra. Hoàng hậu sợ hãi và van xin đức vua hãy hỏi ý kiến các bậc hiền trí để xác minh lời nói của nàng. Lúc đó đức vua quay qua phán hỏi đại thần Senaka cho biết ý kiến của mì nh. Senaka trả lời rằng không có người đàn ông nào lại đi bỏ một người phụ nữ xinh đẹp giống như nàng đâu. Tất nhiên, câu trả lời của Senaka đã làm cho hoàng hậu vô cùng kinh hãi nhưng do có chút hoài nghi về

trí tuệ của ông ta, đức vua quyết định hỏi ý kiến của Mahosadhā (đại thần hiền trí và cũng là đức Bồ Tát của chúng ta). Vì thế đức vua phán hỏi Mahosadhā xem liệu có thể

có một người đàn ông nào không thích và từ bỏ một người phụ nữ xinh đẹp và giới đức không. Mahosadhā trả lời, “Tâu Đại Vương, người đàn ông từ bỏ một người phụ nữ xinh đẹp và giới đức chỉ có thể là một người có ít thiện nghiệp (người ít phước). Do đó, thần tin rằng người đàn ông kia khôngthích người phụ nữ này là điều có thể xảy ra. Một người có nhiều thiện nghiệp không bao giờ tương xứng với một người có ít thiện nghiệp. Đúng theo bản chất của pháp, thiện và bất thiện không thể tì m thấy ở chung với nhau (như trời và đất, bờ bên này và bờ bên kia) vậy.” Chỉ khi nghe xong câu trả lời của Mahosadhā đức vua mới chấp nhận lời nói của hoàng hậu và tì nh yêu của vua đối với nàng vẫn nguyên vẹn như trước. Lẽ ra nếu không có Mahosadhā đức vua hẳn đã hành động theo lời khuyên của đại thần Senaka và mất đi người hoàn hậu xứng đáng rồi. Đức vua cảm thấy mình đã nợ mạng sống của hoàng hậu với Mahosadhā và vì thế như một dấu hiệu của sự biết ơn vua đã tặng cho Mahosadhā một số tiền lớn. Câu trả lời của Senaka quả thực là sai lầm. Hơn nữa, câu trả lời ấy cò n là một loại lời nói ly gián làm trầm trọng thêm tì nh thế vốn đã căng thẳng do sự nghi ngờ của đức vua. Nó không phải là câu trả lời mà những người làm công việc cố vấn nên đưa ra. Trái lại, câu trả lời của Mahosadhā là hợp lý và đúng sự thực. Cách trả lời đó còn giải toả được mối bất

hoà và phục hồi lại sự hoà hợp giữa đức vua và hoàng hậu. Có thể nói đó là những lời nói của bậc Hiền Trí, không tạo ra sự ly gián và đáng được những người làm công việc cố vấn noi theo. Một điều hiển nhiên rằng sự ruồng bỏ Udumbara Devi một phần là do ác nghiệp trong quá khứ của nàng nhưng một phần cũng do bởi Piṅguttara là người thiếu phước. Cũng vậy, Isidāsi bị người ăn mày ruồng bỏ bởi vì y không có những thiện nghiệp để sẽ bảo đảm được một cuộc sống tốt đẹp trong căn nhà của người thương gia. Đối với sự ruồng bỏ của hai người chồng trước cũng vậy, không hoàn toàn do nghiệp xấu của nàng mà một phần có thể được quy cho thiện nghiệp của họ quá ít để được sống chung với một người phụ nhữ cao quý như nàng.

Sự Xuất Gia Của Isidāsi

Người thương gia cảm thấy lúng túng không biết phải làm gì cho đứa con gái của mì nh nữa. Bị ruồng bỏ thậm chí bởi một gã ăn mày, Isidāsi rất khổ sở. Nàng cảm thấy bẽ mặt và tuyệt vọng đối với số phận và cuộc sống trần tục của mình. Nàng nghĩ đến việc rời bỏ cha mẹ để hoặc là chết hoặc là xuất gia. Lúc bấy giờ một vị Tỳ-kheo ni tên là Jinadattà đi đến nhà của người thương gia để khất thực theo thường nhật. Isidāsi đảnh lễ vị này và sau khi cúng dường vật thực, nàng ngỏ lời xin phép được gia nhập Tăng Đoàn.

Người thương gia khuyên can con gái không nên trở thành một Tỳ-kheo ni, ông nói rằng nàng cũng có thể ở tại nhà làm công việc bố thí và sống một cuộc đời hiền thiện như một người cận sự nữ. Dĩ nhiên, ông không muốn rời xa đứa con gái duy nhất của mình. Nhưng Isidāsi, với đôi mắt đẫm lệ, trả lời rằng những nỗi bất hạnh của nàng có

lẽ là do những ác nghiệp mà nàng đã phạm quá nhiều trong tiền kiếp, và nàng muốn tự mì nh rửa sạch những ác nghiệp ấy bằng việc thực hành pháp như một Tỳ-kheo ni. Sau đó, cha nàng suy xét thấy không nên cản trở ý nguyện của nàng và cho phép nàng được xuất gia. Ông cũng chúc những lời chúc tốt đẹp nhất cho nàng: “Mong cho con đắc được trí tuệ ở mức A-la-hán thánh đạo và thánh quả như Đức Phật Tối Thượng đã chứng đắc! Cầu mong cho con sớm chứng ngộ Niết Bàn!” Rồi, Isidāsi từ giã cha mẹ và những người lớn tuổi khác trong gia tộc, sau đó nàng xuất gia dưới sự hướng dẫn của Trưởng-lão ni Jinadattà và không bao lâu nhờ thiện nghiệp cao quý của mì nh, chỉ trong một tuần, nàng trở thành một bậc A-la-hán với đầy đủ tam minh. Việc chứng đắc A-la-hán thánh quả sau khi thực hành Pháp trong bảy ngày của nàng là do tiềm lực nghiệp đặc biệt. Những người thành tựu trí tuệ phi thường trong một thời gian ngắn như vậy rất hiếm trong số những hành giả ở đây. Những ai thực hành Pháp một cách chuyên cần và không ngừng nghỉ cả ngày lẫn đêm thường sẽ đắc sanh diệt trí (udayabbaya ñāṇa) và diệt trí (bhaṅga ñāṇa) trong vò ng một tuần.

Mahāsi Sayādaw 191

Isidāsi đã đắc tam minh chỉ sau bảy ngày thực hành. Tam minh có nghĩa là ba loại trí: 1) Túc mạng minh (pubbenivāsāñāṇa): trí giúp người ta có khả năng nhớ được các tiền kiếp của mì nh; 2) Thiên nhãn minh (dibbacakkhu-ñāṇa): trí giúp người ta có khả năng thấy mọi thứ trên cõi trời, địa ngục và các cảnh giới khác mà mắt trần không thể thấy được; 3) Lậu tận minh (āsavakkhaya-ñāṇa): một loại trí có cùng ý nghĩa với A-la-hán thánh đạo trí có thể giúp người ta đoạn diệt tất cả mọi khuynh hướng và phiền não hay nói cách khác các lậu hoặc (āsava). Khi chứng đắc minh cuối cùng này là đã chứng đắc A-la-hán thánh quả. Như vậy, Isidāsi thành tựu mục đích của đời phạm hạnh chỉ trong bảy ngày và trong trí hồi nhớ (phản khán trí) có thể nàng đã tự chúc mừng mình vì đã được hết ông chồng này đến ông chồng khác ruồng bỏ. Khi bị người chồng đầu tiên bỏ, lẽ ra nàng sẽ không lấy người chồng thứ hai, và lại càng không nghĩ đến việc trở thành một vị Tỳ- kheo ni nữa. Quả vậy, ngay cả việc sống đời với gã ăn mày có thể cũng đã ngăn chặn khả năng sống đời phạm hạnh đối với nàng. Thực sự, nàng chọn sống đời phạm hạnh là vì những ảo mộng về cuộc đời của nàng đã tan vỡ. Nàng trở thành một bậc A-la-hán chỉ trong bảy ngày và thành tựu sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau bén rễ trong vò ng luân hồi này. Đối với nàng, sự ruồng bỏ của hết người chồng này đến người chồng khác theo một nghĩa nào đó là một sự may mắn đã được nguỵ trang mà thôi.

192 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Chúng ta nên nhìn trường hợp của Isidāsi một cách trí tuệ như vậy. Hẳn Isidāsi sẽ cảm thấy rất hài lò ng, vì mặc dù nàng phải chịu quá nhiều khổ đau do ác nghiệp quá khứ, nhưng cuối cùng chính những khổ đau ấy đã giúp nàng trở thành một bậc A-la-hán. Vì thế khi một sự bất hạnh xảy đến với chúng ta, chúng ta không nên để nó ám ảnh tâm trí và trở nên ngã lò ng. Chúng ta nên có một cái nhì n lạc quan về nó. Thái độ của tâm giúp an ủi chúng ta và có lợi cho nhu cầu tâm linh của chúng ta này được gọi là Như Lý Tác Ý (yonisomanasikāra) trong Pāḷi. Nhưng tôi nghĩ rằng không người phụ nữ nào lại

muốn bị chồng bỏ giống như Isidāsi cả. Vì , mặc dù Isidāsi trở thành một bậc thánh A-la-hán, nhưng đối với những người phụ nữ khác có lẽ sẽ khó mà chuyển được những bất hạnh của mì nh thành lợi thế như Isidāsi đã làm. Khi Isidāsi hồi nhớ lại các kiếp sống quá khứ bằng túc mệnh minh của mì nh, những ác nghiệp quá khứ và những quả khổ đau trong suốt bảy kiếp cuối kéo đến với nàng. 1) Kiếp thứ nhất nàng là một người thợ bạc ở thành phố Erakiccha. Là một thanh niên được tiếp xúc thân mật với nhiều phụ nữ, người thợ bạc này đã phạm tội tà dâm. Do ác nghiệp tà dâm ấy, lúc chết 2) anh tái sanh vào địa ngục và phải chịu khổ trong một thời gian dài. 3) Sau đó anh tái sanh làm một con khỉ đực. Sau khi sanh ra được bảy ngày khỉ chúa đã cắn đứt hò n dái của nó vì không muốn có bất kỳ một con khỉ đực nào trong bầy. Đây là quả nghiệp của tà dâm. 4) Rồi trong kiếp kế anh tái sanh làm một con cừu đực. Con

cừu cũng bị thiến và cuối cùng bị giết làm thức ăn cho con người. 5) Trong kiếp thứ năm anh sanh làm một con bò đực, người ta cũng thiến nó để dùng cho việc cày bừa và kéo xe. Chúng ta biết bò đực thường bị thiến để cho dễ dạy. Khi cò n nhỏ tôi có chứng kiến những bò đực bị người ta thiến. Đó thực sự là một cảnh tượng khủng khiếp. Con bò bị cột ghì xuống và người ta lấy một cái chày gỗ nện vào hò n dái của nó và đập bể ra. Chắc hẳn là nó rất đau đớn, vì con vật không thể ăn được trong ba hoặc bốn ngày. Sau đó, khi nó đã đủ khoẻ để làm việc, nó phải làm việc quần quật suốt cả ngày dưới ánh nắng mặt trời thiêu đốt hoặc trong những cơn mưa ướt lạnh mà không thể phàn nàn được gì ngay cả khi bị bệnh. Cuối cùng khi nó trở nên quá già không thể làm việc được nữa, người ta bán nó cho một tay đồ tể chẳng kể đến quá trì nh phục vụ lâu dài của nó cho người chủ. Rồi nó chết một cách tuyệt vọng và đau khổ dưới tay của người đồ tể. Cuộc sống của một con vật như vậy quả thực là nát lò ng. 6) trong kiếp thứ sáu nàng thọ thai trong bào thai của một người nữ nô lệ và như vậy trở thành đứa con do người nô lệ sanh. Tệ hơn nữa, lúc sinh ra nàng không có cơ quan sinh dục nam cũng chẳng có cơ quan sinh dục nữ, một hiện tượng bất thường đáng xấu hổ vốn là quả nghiệp của tà dâm. Suốt ba mươi năm nàng phải chịu khổ với thân tướng như thế và 7) trong kiếp thứ bảy nàng tái làm con gái của một phu xe nghèo hèn, khốn khó.

Vì cha nàng không có tiền để trả nợ cho chủ, nên nàng bị người này bắt làm nô lệ. Nàng phải làm đủ mọi loại công việc trong nhà người chủ. May thay, nhờ được chút nhan sắc nên khi lớn lên nàng trở thành vợ lẽ của Giridasa, con trai của chủ nhân. Thói đời, vợ cả và vợ lẽ thường hay tì m cách làm tổn hại đến quyền lợi của nhau. Người vợ lẽ cố gắng nói xấu người vợ cả để tạo mối bất hoà giữa nàng và chồng nàng. Nhưng người vợ cả là một người phụ nữ có nhân cách đạo đức tốt, vì thế những lời bì nh phẩm có tính cách chia rẽ của nàng chống lại người phụ nữ tốt bụng này đã tạo ra rất nhiều những trọng nghiệp bất thiện và với những nghiệp tà dâm trong kiếp trước bây giờ nàng lại làm cho số phận của nàng trở nên xấu hơn bằng những lời ác độc của mì nh. Thực sự Isidāsi đã nhận ra những lầm lỗi của nàng và quy sự ghét bỏ của những người chồng trước bất chấp sự tận tuỵ như nô lệ của nàng đối với họ là do quả nghiệp nói lời chia rẽ

của nàng trong tiền kiếp mà ra. Nàng thêm rằng do ác nghiệp của nàng, nàng đã bị ruồng bỏ ngay cả bởi người ăn mày và rằng nhờ đi theo con đường bát chánh nàng đã đạt đến A-la-hán thánh quả và dứt trừ được món nợ ấy. Đây là điểm quan trọng nhất. A-la-hán thánh quả có nghĩa là sự tận diệt hoàn toàn của mọi nghiệp lực. Nghiệp không còn n cho quả nữa; đó là kiếp cuối của vị A-la-hán và đúng thời vị ấy sẽ Bát Niết Bàn (parinibbāna). Sau khi Bát-Niết Bàn không còn n một đời sống mới hay nói khác

hơn không còn hợp thể thân-tâm nữa. Vì thế, tất cả những khổ đau của Isidāsi đã vĩnh viễn chấm dứt.

Kết Luận

Câu chuyện này là một bài học cho cả người nam lẫn người nữ. Hành động tà dâm đã đưa người thợ bạc xuống địa ngục và rồi khi tái sanh làm khỉ, cừu, và bò, anh ta đều bị thiến, kế đó anh ta trở thành một người dị hợm về giới tính do một nữ nô lệ sanh. Đây là cái giá anh ta phải trả cho sự vui thú nhất thời của tà dâm. Nghiệp của nàng còn n trở nên tồi tệ hơn khi nàng nói lời chia rẽ với một người phụ nữ có giới đức. Hành động xấu của nàng hẳn đã gây ra nhiều nỗi bất hoà và khổ đau cho những người khác. Đây cũng là một bài học có ích cho những bà vợ, những người làm lẽ và những ông chồng đa thê. Như kết quả của những ác nghiệp này, ngay cả trong kiếp cuối sinh làm Isidāsi, con gái của một người thương gia giàu có, nàng cũng bị ba người chồng, mà người cuối thậm chí chỉ là môt gã ăn mày, lần lượt bỏ rơi. Tất cả những điều này có thể nói là do quả nghiệp của nói lời chia rẽ mà ra.

Nói Lời Thô Ác (Pharusavācā)

“Những người khác có thể nói lời thô ác nhưng chúng ta sẽ tránh nói lời thô ác.” Như vậy, chúng ta nên thực hành Pháp Đoạn Giảm (Sallekha Dhamma) để làm giảm các phiền não.” Pharusavācā là lời nói thô ác như lăng mạ, chửi rủa, và ngoa nguyền…Loại lời nói này đem lại rất nhiều đau đớn cho người có liên quan, và khó chịu ngay cả đối với những người không có liên quan nữa. Không người nào muốn nghe những lời nói như vậy; và một người có trí không bao giờ dùng chúng. Tuy nhiên để trở thành một nghiệp có khả năng cho quả, việc sử dụng thô ngữ đò i hỏi phải có ba yếu tố, đó là, 1) người bị lăng mạ, nguyền rủa; 2) ác ý chống lại người đó; và 3) hoàn tất hành động lăng mạ hay nguyền rủa ấy. Nếu vắng mặt bất kỳ một ước muốn bất thiện (muốn) gây đau đớn hay phiền muộn (cho người khác), việc dùng lời nói thô ác sẽ không có quả nghiệp. Chẳng hạn, có lần một đứa bé đi vào rừng không nghe lời khuyên của mẹ nó. Người mẹ giận dữ và nguyền rủa nó, “Cầu cho trâu rừng húc chết mày đi!”. Ở trong rừng đứa bé gặp một con trâu rừng lao tới tấn công nó thật. Trong cơn nguy khốn đứa bé cầu khấn năng lực của sự chân thật, nó nói, “Hãy để cho điều ấy xảy ra (để cho trâu rừng húc tôi), không phải theo những điều mẹ tôi nói mà theo ước muốn và ý định của mẹ tôi.” Người ta nói rằng ngay lúc ấy con vật dừng lại và đứng yên tại chỗ. Một số các bậc cha mẹ thường rủa xả con cái như cầu cho mày bị trâu húc, rắn cắn chết đi, hoặc cầu cho

trời đánh, thánh vật mày đi,...đối với những đứa con không vâng lời của họ, nhưng trong thực tế, họ không muốn thấy một sự tai hại nào dù nhỏ nhoi nhất xảy đến với con mì nh. Những thầy cô giáo cũng vậy, thường hay rầy la những đứa học trò ngang bướng của mình, như "Cút đi! Đừng có ở đây với tôi nữa! Mặc xác chuyện gì xảy ra với mấy đứa!" Nhưng trong thực tế, lò ng họ lại luôn mong muốn cho những đứa học trò của mình có được sức khoẻ và đạo đức. Loại lời nói như vậy, mặc dù nghe có vẻ thô ác, vẫn không xuất phát từ những động cơ xấu và vì thế, nó không có quả nghiệp bất thiện. Trái lại, một lời bì nh phẩm nhẹ nhàng nhưng xuất phát từ ác ý hay sự bất mãn vẫn có quả nghiệp của nó. "Hãy để cho người này an giấc ngàn thu" là những gì các vị vua thời xưa thường nói một cách hoa mỹ về một người mà họ muốn xử trảm. Tất nhiên là lời nói ấy dựa trên ác ý và vì thế nó sẽ có quả nghiệp của nó. Do đó, chúng ta nên tránh nói lời mắng nhiếc và rủa xả. Chúng ta chỉ nên nói những lời có động cơ thúc đẩy chính đáng, và nói một cách nhẹ nhàng, dễ nghe, và dễ chấp nhận. Chúng ta nên chế ngự việc sử dụng ngôn ngữ thô ác bằng việc cam kết giữ giới và tập trung tâm trên một đề mục thiền. Khi chúng ta phải đối diện với những ngoại cảnh khó chịu chúng ta nện dựa vào thiền minh sát, nghĩa là chúng ta phải chánh niệm và nhìn vào tâm đang phản ứng của chúng ta liền. Chúng ta hay có khuynh hướng sử dụng thô ngữ khi bị tức tối bởi những ngoại cảnh không mong muốn. Đặc biệt,

một lời bì nh phẩm mà chúng ta không thích thường gợi lên những lời nói thô ác và vì thế chúng ta phải đặc biệt chánh niệm mỗi khi nghe những lời khó ưa như vậy.

Chiến Thắng Nhờ Chánh Niệm

Ở ngôi làng Seikkhun quê tôi, thuộc huyện Shwebo có một thiền sinh rất chánh niệm. Người này đã từng là một vị sư trong 20 năm. Khi làm một người tại gia cư sĩ vị ấy luôn ghi nhận với chánh niệm mọi hiện tượng xảy ra, như khi nghe ông bố vợ quở trách, vị ấy ghi nhận "nghe, nghe". Lời quở trách có thể kéo dài khoảng mươi phút. Đối với vị ấy giọng của người nói cũng như những lời nói của người ấy tan biến liền ngay lúc đó và vị ấy không biết tí gì về những điều ông già vợ đang nói. Vị ấy không giận cũng không muốn trả miếng. Nếu không có chánh niệm, có lẽ người ấy đã đáp trả một cách giận dữ và thốt ra những lời thô lỗ. Đây là một cách rất tốt để vượt qua thói quen nói lời thô ác mà mọi người có thể noi theo. Nó cũng giúp chúng ta chế ngự được cơn giận và bảo đảm sẽ dứt trừ hoàn toàn được thói quen ấy khi chúng ta đạt đến thánh đạo qua việc phát triển các minh sát trí. Nhưng, vì lẽ nói lời ly gian và nói lời thô ác xuất phát từ căn sân, nên người hành thiền chỉ có thể vượt qua được những phiền não này một cách hoàn toàn ở giai đoạn Bất Lai (anāgāmi). Giai đoạn nhập lưu (sotāpatti) chỉ bảo đảm diệt được những thói quen nói lời thô ác đưa đến bốn ác

đạo mà thôi. Ở giai đoạn nhất lai (sakadāgāmi) cũng vậy, người hành thiền chỉ bảo đảm diệt được những hì nh thức thô của nói lời thô ác và nói lời ly gián đưa đến bốn ác

đạo. Vị ấy vẫn chưa thoát khỏi những hì nh thức vi tế của việc thốt ra những lời ly gián, và thô ngữ vốn chỉ được dập tắt hoàn toàn ở giai đoạn bất lai. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) mô tả lời nói ly gián, thô ngữ và ác ý kể như ba khuynh hướng bất thiện chỉ bị diệt hoàn toàn ở giai đoạn bất lai. Vì thế người hành thiền phải cố gắng để đạt đến giai đoạn này để bỏ được những thói xấu ấy.

Quả Nghiệp Của Nói Lời Thô Ác

Theo Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara-Nikāya) những người dùng ngôn ngữ thô ác có thể sẽ phải đoạ vào các cõi khổ và nếu có tái sanh vào cõi nhân loại thì sẽ luôn luôn bị người khác mắng nhiếc, xỉ vả. Một số người thường nguyền rủa những kẻ ăn cắp phải bị chết dữ hay đoạ xuống địa ngục. Những lời nguyền rủa như vậy rất phổ biến ở những người Sadhus và Fakirs ở Ấn Độ. Họ sẽ nguyền rủa những người nào không cho họ những gì họ hỏi xin. Và người ta tin rằng bất kỳ ai bị họ rủa như vậy sẽ gặp nhiều điều bất hạnh. Có lẽ người ta sợ những lời nguyền rủa của họ vì theo thánh kinh Purāṇas, những bất hạnh sẽ đổ xống người nào bị nguyền rủa bởi các bậc thánh thiện! Các vị sư Phật Giáo không bao giờ được nguyền rủa người khác, và cũng không được phép thề

thốt. Theo Đạo Phật, một lời nguyền rủa tự nó không thể gây ra sự bất hạnh cho ai cả, mà chỉ có nghiệp xấu mới tạo ra bất hạnh mà thôi. Thực tế là, một lời nguyền rủa rất có thể sẽ dội lại trên người thốt ra nó, vì điều này đã được chứng minh trong câu chuyện sau trích từ Chuyện Ngạ Quỷ.

Tái Sanh Làm Ngạ Quỷ Do Nguyền Rủa

Thời Đức Phật, mười hai vị Tỳ-kheo nọ an cư mùa mưa tại một ngôi làng có mười một gia đình. Người thợ dệt chủ làng chu cấp những nhu cầu cần thiết của cuộc sống (tứ vật dụng) cho hai vị Tỳ-kheo, trong khi mỗi gia đình còn lại chăm sóc cho mười vị kia. Vợ người thợ dệt là một người không có đức tin, cô chẳng có niềm tin nơi Tăng Bảo vì thế cô không phục vụ các sư một cách tôn kính. Sau đó người thợ dệt lại lấy cô em gái của vợ mì nh và chuyển giao hết tài sản cho cô này. Là một người phụ nữ có đức hạnh, cô phục vụ các vị sự rất cung kính. Cuối mùa an cư mỗi vị sư được cô cúng dường một bộ y. Lúc bấy giờ người vợ cả tức giận đến nỗi đã thốt lên nguyền rủa sau; “Cầu cho những đồ ăn và đồ uống mà mi đã cúng dường cho các sa-môn thích tử ấy trở thành phân, nước tiểu, mủ và máu hết đi; cầu cho những tấm y ấy biến thành những tấm sắt nóng đỏ hết đi!” Sau khi chết người thợ dệt tái sanh làm một vị thọ thần (chư thiên ngụ ở cội cây) và người vợ cả thì làm một ngạ quỷ sống gần toà lâu đài của ông ta. Cô không có gì để mặc cũng

không có gì để ăn. Vì thế cô van xin vị thọ thần cho cô cơm ăn và áo mặc. Nhưng khi vị thọ thần đưa thức ăn và thức uống cho cô chúng liền biến thành phân trong đôi tay của ngạ quỷ. Vị thọ thần cũng đem áo quần chư thiên cho cô mặc nhưng ngay khi ngạ quỷ

này mặc vào chúng liền biến thành những tấm sắt nóng. Vì thế ngạ quỷ này phải vứt bỏ áo quần bằng sắt đang cháy và vừa chạy vừa than khóc, có thể nói lời nguyền rủa trong tiền kiếp trước của cô đã quay ngược trở lại với cô đúng như vậy. Cảnh ngộ bất hạnh của cô được một vị Tỳ-kheo tì nh cờ đến thăm nơi ấy chứng kiến và theo lời khuyên của vị này thọ thần đã cúng dường vật thực cho vị ấy và chia phước cho ngạ quỷ. Ngạ quỷ lúc đó mới có thể ăn được thức ăn chư thiên và từ đó cô được ăn uống đầy đủ. Sau đó vị thọ thần giao một bộ y chư thiên nhờ vị Tỳ-kheo này cúng dường đến Đức Phật để hồi hướng phước cho ngạ quỷ, và khi ngạ quỷ nhận được phần phước đó cô trở nên xinh đẹp giống như một thiên nữ. Như vậy một thiện nghiệp là một biện pháp cứu chữa cho một người đang chịu đau khổ do chính lời nguyền rủa của anh ta hay cô ta.

Xỉ Vả Đưa Đến Tái Sanh Ngạ Quỷ

Thời Đức Phật có một cận sự nam tín tâm tên là Nandisena sống trong một ngôi làng gần Sāvatthī. Vợ anh ta là người không có đức tin, và cư xử rất thiếu lịch sự. Cô

chẳng những không kính trọng chồng mà cò n hay xỉ vả anh ta và cả mẹ chồng nữa. Sau khi chết cô tái sanh làm một ngạ quỷ và hay đi lảng vảng ở ven làng. Một hôm cô hiện hì nh trước mặt Nandisena, anh liền nhận ra cô chính là người vợ trước đây của mì nh và cho việc cô tái sanh làm ngạ quỷ là do tính thô lỗ, không biết kính trọng chồng và thói quen hay xỉ vả anh trong kiếp trước mà ra. Kiếp sống ngạ quỷ là cái giá cô phải trả cho thói thô lỗ của cô đối với người chồng hiền lương. Giá như lúc đó cô biết xin lỗi chồng, có lẽ cô đã thoát khỏi những quả nghiệp bất thiện này; nhưng cô đã không làm điều đó. Nandisena đưa tấm áo choàng của mì nh cho ngạ quỷ, bảo cô mặc tấm áo ấy vào và đi theo anh về nhà để được cơm ăn và áo mặc. Nhưng ngạ quỷ nói rằng nó không thể có được những điều ấy trừ phi anh ta làm phước cúng dường đến các vị Tỳ-kheo giới đức. Nandisena đã làm theo lời cô nói và chia phần phước của mì nh cho cô và cô thốt lên lời “sādhu! Sādhu!” (lành thay! Lành thay!). Lập tức, ngạ quỷ có được thức ăn và quần áo của chư thiên và trở nên xinh đẹp giống như một thiên nữ. Những câu chuyện trên cho thấy sự lăng mạ, xỉ vả đã đưa người ta đến các cõi thấp như thế nào. Dĩ nhiên quả nghiệp thiện dành cho những người tránh nói lời thô ác và luôn nói những lời hoà nhã, dễ nghe chỉ là ngược lại. Những người thường nói lời hoà nhã và biết kham nhẫn lời xỉ vả thay vì đáp trả lại, sẽ tái sanh trong các cõi chư thiên. Có những câu chuyện trong Thiên Cung Sự (Vimālavatthu) minh

hoạ rõ những quả nghiệp thiện như vậy. Nếu tái sanh lại cõi người thì những người này cũng có thói quen nói những lời hoà nhã và được nghe những lời êm tai, dịu dàng. Tránh dùng những ngôn ngữ thô ác cũng đem lại lợi ích trong kiếp hiện tại. Một người nói những lời hoà nhã sẽ được mọi người mến chuộng, họ luôn được kính trọng và không bao giờ xung khắc với bạn bè. Vì thế chúng ta nên trau dồi thói quen ăn nói một cách hoà nhã. Khi đang giận, chúng ta cũng không nên nói. Trước hết chúng ta phải

chế ngự cơn giận bằng cách chánh niệm lại và rồi nói một cách hoà nhã. Nói tóm lại nhờ thực hành pháp không nói lời thô ác này chúng ta sẽ có được những lợi ích ngay trong hiện tại và trong tương lai.

Nói Lời Phù Phiếm (Samphapalāpa)

Chúng ta cũng phải tránh nói những chuyện phù phiếm. Samphapalāpa là lời phù phiếm hay thêu dệt (Khỉ Ngữ hay Ỷ Ngữ, lời nói thêu dệt). Có thể hiểu nói lời phù phiếm ở đây là nói những gì không liên quan đến sự thực (chân lý) hay không liên quan đến phúc lợi của một người, hay nói những gì không liên quan đến pháp (dhamma), tức những lời dạy của Đức Phật. Nó là một lời nói không đáng để nhớ. Tóm lại, lời phù phiếm có thể hiểu giống như cách mô tả của tiểu thuyết về những sự thực. Nhưng rốt cục thì người ta lại thích tiểu thuyết hơn. Với sự tưởng tượng khéo léo của họ, các nhà văn đã tạo ra những chuyện tiểu thuyết được mọi người yêu mến

bán hết trong vò ng một tháng. Những cuốn sách của họ nhận được một sự đòi hỏi rất lớn ở phía quần chúng. Ngược lại, những cuốn sách tôn giáo chỉ có một số ít người đọc vì chúng không có sức cuốn hút quần chúng như những tác phẩm tiểu thuyết. Lối viết phù phiếm thoả mãn được những thèm muốn của con người và chuyển mọi hoàn cảnh sướng khổ của đời người thành tiểu thuyết với những sự trau chuốt khác nhau. Theo Pháp Đoạn Giảm (Sallekha Dhamma) chúng ta phải cam kết tránh nói, viết hay truyền bá bất kỳ những gì được xem là phù phiếm. Một người hành pháp đoạn giảm này sẽ chỉ nói về những gì đúng theo sự thực (chân lý) hay về những gì đem lại lợi ích cho bản thân cũng như mọi người, hay về pháp (dhamma), về lời dạy của Đức Phật, về những gì xứng đáng để ghi nhớ. Ngay cả khi chúng ta nói đúng pháp, chúng ta cũng cò n phải biết nói đúng lúc. Với lại, chúng ta không nên nói quá nhiều. Cho dù nói về pháp chúng ta cũng phải để ý tới căn cơ và hoàn cảnh của người nghe. Nếu chúng ta lúc nào cũng nói pháp cho một người không có khuynh hướng tâm linh, coi chừng, họ sẽ sợ phải nghe pháp; và nếu chúng ta lúc nào cũng thúc giục họ thực hành pháp, họ sẽ xa lánh chúng ta sớm. Vì thế chúng ta phải thận trọng, dạy họ từ từ và dạy đúng lúc. Tuy nhiên, trong trường hợp của một người bạn rất thân thiết, chúng ta phải ghi nhớ câu chuyện cua Ghatikāra và kiên trì thúc giục họ quan tâm đến pháp.

Câu Chuyện Của Ghatikāra

Thời Đức Phật Kassapa có một người thợ gốm tên Ghatikāra . Anh ta là một đệ tử tại gia của Đức Phật và đã đạt đến giai đoạn Bất Lai (Anāgāmi). Một hôm anh ba lần thúc giục người bạn của mình là Jotipāla đi đến gặp Đức Phật. Jotipāla chẳng những lưỡng lự không chịu đi mà còn nói lời khinh miệt Đức Phật. Chúng ta biết Jotipāla không phải là người bình thường. Ngài là một vị Bồ Tát. Nhưng kiếp đó ngài sinh ra trong một gia đình bà-la-môn, và với niềm tin tôn giáo đã ăn sâu trong ngài, ngài đánh giá thấp về Đức Phật và từ chối lời khuyên của thợ gốm Ghatikāra một cách khinh miệt cũng là điều tự nhiên. Những đức tin theo truyền thống quả thực là ghê gớm và vì thế

Ghatikāra chỉ lặng lẽ đưa Jotipāla đến bến sông để tắm, sau khi tắm xong, chờ cho Jotipāla quấn lại chiếc khố của mình và khi đang đứng hong tóc cho khô thì người thợ gốm mới khuyên anh đến gặp Đức Phật ở tại nơi cư trú của ngài gần đó. Ghatikāra đề nghị ba lần và lời đề nghị của anh cả ba lần đều bị từ chối như trước. Lúc đó người thợ gốm bèn nắm lấy cái khố của bạn anh và giục anh ta đi đến gặp Đức Phật, nhưng cũng vô vọng. Cuối cùng người thợ gốm nắm lấy tóc của anh ta và lập lại lời đề nghị của mì nh. Khi ấy Jotipāla vô cùng sửng sốt. Anh không hiểu tại sao người thợ gốm thuộc giai cấp thấp như vậy lại dám nắm tóc của anh. Anh nghĩ người thợ gốm này đã có can đảm để làm điều đó có lẽ là vì niềm tin của anh ta nơi

Đức Phật. Vì thế anh hỏi người thợ gốm, “Việc này quan trọng đến nỗi anh phải nắm tóc tôi như thế sao?” “Vâng, đúng vậy,” người thợ gốm nói. Lúc đó Jotipāla suy xét lời yêu cầu của Ghatikāra một cách nghiêm túc và đi đến kết luận rằng đó có thể là một vấn đề có tầm quan trọng không nhỏ, anh đồng ý đi gặp Đức Phật với bạn mì nh. Sau khi gặp Đức Phật và được nghe Pháp, Jotipāla xin cải đạo và gia nhập Tăng Đoàn. Như vậy, vì thấy lời đề nghị của mì nh chắc chắn sẽ đem lại lợi ích cho bạn, người thợ gốm dù thuộc giai cấp tiện dân đã thuyết phục người bà-la-môn giai cấp cao, trước tiên bằng lời nói, sau đó bằng cách nắm khố, và cuối cùng bằng cách nắm tóc. Sự kiên trì của anh ta đã góp phần vào lợi ích tinh thần của bạn mình và người bạn, sau đó đã tỏ ra rất biết ơn anh. Cũng vậy, ngày nay mặc dù một số người mới đầu không quan tâm đến pháp (Dhamma), song họ đã đến trung tâm thiền này để hành thiền theo sự yêu cầu kiên trì của bạn bè. Nhờ sự nỗ lực và thiện nghiệp quá khứ của họ, họ có được những kinh nghiệm tâm linh cao quý, và từ đó họ tỏ ra biết ơn những bạn đạo của họ rất nhiều. Chính nhờ có những hành giả như vậy và sự kinh nghiệm của họ như vậy mà chúng ta thấy được sự thuyết phục kiên trì luôn luôn có lợi ích như thế nào. Đó là lý do tại sao Pháp (Dhamma) có ân đức ehipassiko (đến để thấy). Pháp mời gọi mọi người đến để thử nó (trước khi tin). Ví như một người được thưởng thức món ăn ngon biết ơn người đã mời anh ta đến bữa tiệc như thế nào người hành thiền cũng vậy, sau khi đến và có được những

kinh nghiệm tâm linh nào đó sẽ tỏ ra biết ơn người đã thuyết phục mình đến thực hành pháp. Do đó chúng ta nên kiên trì trong việc thuyết phục những bạn bè thân thiết của chúng ta thực hành thiền Tứ Niệm Xứ. Về những lời nói thiện đáng được tán dương có thể kể ra như sau: những lời nói về phúc lợi (attha), những lời nói về pháp hay luật (vinaya). Nói cách khác, chúng ta chỉ nên tham gia những cuộc nói chuyện nào đem lại lợi ích hay mở mang trí óc trong những công việc hàng ngày của chúng ta. Tuy nhiên, đối với các vị Tỳ-kheo, cần phải tránh bất kỳ loại nói chuyện nào đã được mô tả trong Tạng Luật (Vinaya Piṭaka). Ngay cả đối với người cư sĩ đang hành thiền cũng nên tránh loại nói chuyện gọi là ‘tiracchānakathā’ (nghĩa đen là những cuộc nói chuyện về súc vật), mà ở đây có nghĩa là bất kỳ cuộc nói chuyện nào không phù hợp với tiến bộ tâm linh. Những cuộc nói chuyện đại loại như nói về vua chúa, phường trộm đạo, những

cuộc bạo loạn, quan quân, thức ăn, thức uống, y phục, quyến thuộc, xe cộ, làng mạc, tỉnh thành, đàn ông, đàn bà, v.v...được xếp vào loại 'tiracchānakathā'. Nếu những cuộc nói chuyện này không làm tổn thương đến mặt cảm xúc (tâm linh), nhàm chán, đức tin và trí tuệ, chúng chỉ được gọi là samphappalāpa (nói lời phù phiếm) và như vậy chúng cũng phải được tránh.

Quả Nghiệp

Theo Tăng Chi Bộ Kinh, quả nghiệp của nói lời phù phiếm là người nói có thể rơi vào bốn ác đạo hoặc nếu có tái sanh làm người thì những gì anh ta nói hầu hết mọi người không ai muốn nghe hoặc chú ý đến. Điển hì nh của nói lời phù phiếm được xem như đủ xấu để dẫn đến các cõi thấp là nói những điều đại loại như trong câu chuyện đánh nhau của các vị vua Bhārata trong Mahābhārata, truyền thuyết về việc bắt cóc Sitadevi bởi ác thần Rāvaṇa gọi là Dasagiri và v.v...Các bản chú giải mô tả những cuộc nói chuyện như vậy chỉ là nói lời phù phiếm. Sau đây là sự cô đọng của câu chuyện trong Mahābhārata. Trên bờ sông Yamunāmột một đứa bé trai được sanh ra do sự kết hợp của đạo sĩ Parāsara và Saccavati. Đứa bé trai ấy được gọi là Depāyana. Sau khi sanh đứa bé, người mẹ lại trở thành một trinh nữ do năng lực thần thông của vị đạo sĩ. Devāyana về sau cũng trở thành một đạo sĩ có tên là Bhyāsa. Anh hứa với mẹ là khi nào bà muốn gặp anh thì anh sẽ đến. Về sau, Saccavati được đức vua Santanu của xứ Kurus phong cho làm hoàng hậu. Nàng sanh cho đức vua hai người con trai, hoàng tử anh tên Citriṇgadahu và hoàng tử em tên Citraviriya. Khi đức vua Citraviriya băng hà, dù có hai hoàng hậu nhưng lại không có người con nào, Saccavati lúc đó liền cầu cứu sự giúp đỡ của Bhyāsa, vị đạo sĩ và cũng chính là con mình, giúp đỡ. Do lời hứa trước kia vị đạo sĩ đã

đến giúp để bảo tồn dò ng dõi của hoàng tộc này. Tuy nhiên vị đạo sĩ là một người xấu trai đến nỗi khi đến với bà hoàng hậu lớn, hoàng hậu phải nhắm đôi mắt lại, và vì thế bà hạ sanh một hoàng tử mù, Dhataraṭṭha. Bà hoàng hậu trẻ nhì n đạo sĩ với ánh mắt lờ mờ và vì thế bà được một hoàng tử thong manh, tên Panḍu. Do người anh bị mù nên Panḍu lên làm vua và lấy Gandhāri, công chúa của vua Gandhāra. Nàng có một trăm người con trai, hoàng tử lớn nhất là Duyodhana. Một hôm vua Paṇḍu hạ được một cặp nai bằng cây cung của mì nh. Nai đực là một đạo sĩ có quyền lực, nó đã nguyền rủa đức vua phải chết khi đang hưởng dục.Vì thế Paṇḍu quyết định sẽ tránh hành dâm. Ông có hai bà hoàng hậu, Kunti và Maddi. Do tránh hành dâm nên cả hai bà đều không có con để kế thừa sự nghiệp. Kunti cầu nguyện và có được ba người con trai, Yudhiṭṭhira, Bhima, và Ajjuna nhờ những quan hệ của bà với thần Dhamma, thần gió và Sakka. Maddi có hai người con sinh đôi, Nakula và Sahadeva, nhờ hai vị thần Assavi. Paṇḍu chết và hoàng tử mù Dhataraṭṭha lên ngôi. Duyodhna, con trai của Dhataraṭṭha, và những người khác được gọi là nhóm Korabhyasa trong khi những người con của Paṇḍu bị Duyodhana và những người khác thù ghét. Yudhiṭṭhira và những người khác

được gọi là nhóm Pandavas. Là những chiến sĩ can đảm, những người con của Paṇdu bị Duyodhana và những người khác căm ghét. Vì thế sau khi bàn bạc với Pussāsana em mình, bạn mì nh Kaṇṇa, và

cậu mì nh Sakuṇi, Duyodhna đã ra lệnh cho nhóm Pandavas nhân danh vua chuẩn bị một cuộc tượng-chiến tại một căn nhà ở nông thôn. Kế hoạch của anh ta là đốt cháy căn nhà vào ban đêm và giết hết mọi người trong lúc họ đang ngủ. Nhưng hoàng hậu Kunti và năm người con trai, đã được bậc hiền trí Vidura cảnh báo, chạy thoát được. Tuy nhiên họ phải chịu đựng rất nhiều gian khổ trong rừng và năm người con của bà phải giả dạng làm những người bà-la-môn. Câu chuyện cũng kể cho chúng ta biết hoàng tử Bhima đã giết hai gã khổng lồ ăn thịt người như thế nào. Về sau, giả dạng như những người bà-la-môn năm vị hoàng tử đến dự lễ kén chồng của Kaṇhā, con gái vua Pañcāla. Công chúa sẽ đội vòng hoa cho người cầu hôn theo sự chọn lựa của cô. Buổi lễ cũng có sự tham dự của Duyodhana (người đã ra lệnh giết năm hoàng tử), nhóm người của anh ta và các nàng công chúa địa phương. Anh trai của Kaṇhā thông báo tên tuổi của những người cầu hôn. Mọi người được giới thiệu đến công chúa. Đây là một cuộc thi tài. Những người dự thi từng người một sẽ cố gắng kéo một cây cung nhưng không ai kéo được. Kaṇṇa, người đánh xe của phe Duyodhana đã khéo léo kéo được cây cung và sắp sửa bắn vào mục tiêu thì công chúa la lên rằng cô không chọn anh ta. Cuối cùng hoàng tử Ajjuna dưới dạng người bà-la-môn đã kéo được cây cung và bắn trúng mục tiêu. Kaṇhā đã đội vòng hoa cho chàng như một sự chọn lựa nhưng Ajjuna nói rằng nàng không chỉ dành riêng cho chàng mà theo truyền thống gia đình nàng sẽ trở

thành vợ của cả cả năm anh em. Điều lạ lùng là, nàng công cúa trong câu chuyện này khá giống với Kaṇhādevi trong chuyện tiền thân Kuṇāla. Cuối cùng cuộc chiến nổ ra giữa các vị hoàng tử một bên do Duyodhana dẫn đầu và bên kia Yudhiṭṭhira, và họ đã giết hại lẫn nhau. Cuộc chiến này đã được mô tả trong Mahābhārata. Lạ hơn nữa là người ta được hướng dẫn để chấp nhận tất cả chuyện này như những sự thực và phải nghe đi nghe lại câu chuyện ấy. Những ai thuật lại hoặc những ai nghe nó một cách chân thành sẽ được bảo đảm giải thoát khỏi mọi ác nghiệp và sau khi chết sẽ sanh lên các cõi cao hơn. Rāmāyana còn kể lại chi tiết cho chúng ta biết Sītādeva vợ của Rāma đã bị gã khổng lồ Rāvana bắt cóc và đưa đến Ceylon (Tích Lan) như thế nào và với sự giúp đỡ của khỉ Hanuman, Rāma đã chiến thắng Rāvaṇa và giành lại được vợ của mình ra sao. Người tin câu chuyện đem thuật lại và người nghe câu chuyện này cũng được bảo đảm một cuộc sống trên cõi trời sau khi chết. Thực sự thì đối với những người không phải là tín đồ Ấn Giáo (Hindus) chính thống và những người có hiểu biết, rõ ràng những câu chuyện này chỉ là chuyện thần thoại và hư cấu. Nếu chúng ta xem những câu chuyện này như những sự kiện có thực, niềm tin ấy không những sẽ cản trở tiến bộ tâm linh của chúng ta mà cò n gây ra nhiều tai hại. Do đó kẻ khuyến khích người khác tin những câu chuyện như thế sẽ sa vào bốn ác đạo và nếu có tái sanh lại làm người thì họ là người không đáng tin.

Về phương diện nghiệp lực, theo các bản chú giải, nghe những câu chuyện phù phiếm chỉ có hại nếu như người ta tin chúng. Lại nữa, Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) và các bản chú giải khác nói rằng chỉ khi đắc A-la-hán thánh quả người hành thiền mới có thể vượt qua được sự thích thú trong những cuộc nói chuyện phù phiếm. Do đó chúng tôi cho rằng sự thích thú trong những cuộc nói chuyện phù phiếm bình thường nằm trong ba mươi loại vừa nêu vốn không đưa đến các cõi thấp vẫn còn n nấn ná ở các giai đoạn thánh đạo thấp hơn, tức từ nhập lưu đến Bất lai vậy. Quả nghiệp của tránh nói lời phù phiếm dĩ nhiên chỉ là ngược lại với những gì mà một người nói lời phù phiếm phải chịu. Người tránh nói lời phù phiếm sẽ sanh vào những cõi cao sau khi chết và nếu có sanh lại làm người, họ sẽ là người đáng kính và được mọi người tín nhiệm.

Tham (Abhijjhā)

Chúng ta cũng phải tránh nuôi dưỡng ý tham (abhijjhā). Ở đây, ý tham là ý định muốn sở hữu tài sản của người khác một cách phi pháp. Tuy nhiên trong Kinh Đoạn Giảm này dục tham (kāmachanda) vốn chỉ là một triền cái cũng được mô tả như abhijjhā. Vì thế chúng ta nên xem nó như cả hai loại tham (lobha), đó là, tham (lobha) tạo ra ác hạnh và tham không tạo ra ác hạnh. Chúng ta có loại tham tạo ra ác hạnh khi chúng ta thèm khát được sở hữu tài sản của người khác.

Trong trường hợp này ý tham (abhijjhā) không mang nghĩa ý định mua tài sản ấy mà ý định thực sự là muốn có nó một cách phi pháp.

Bốn Loại Ý Tham

Abhijjhā như một triền cái (nīvaraṇa) đơn thuần có bốn loại, đó là., 1) tham muốn bình thường; 2) pāpicchā: ác dục; 3) mahicchā: đa dục và 4) atricchā: quá độ dục. (1) Tham muốn bình thường là tham muốn một cái gì đó mà mình thấy hay nghe và kể cả những điều mì nh không thấy, không nghe. Loại tham muốn này khó có thể chế ngự chỉ bằng cách lập nguyện (không để cho nó khởi lên) hay chỉ bằng một hành động của ý chí. Bao lâu chúng ta chưa thoát khỏi tâm tham (lobha) nó vẫn sẽ khống chế chúng ta. Tuy nhiên đối với người hành thiền khéo phò ng hộ, bất cứ khi nào nó khởi lên, vị ấy quan sát và loại trừ nó liền. (2) Ác dục (pāpicchā) là mong muốn giành được sự kính trọng và ngưỡng mộ của người khác cái mà mình không đáng có. Có một số người muốn tạo cho những người khác cái ấn tượng rằng mì nh là người có đức tin… có giới đức… có trí tuệ…có thực hành pháp, nhưng thực sự họ không có; hoặc có ấn rượng rằng mình là người đắc thiền, có các

tuệ minh sát, hay có những năng lực thần thông, nhưng thực sự họ không có; hoặc mì nh là một bậc thánh, nhưng kỳ thực họ không có chút phẩm chất hay đức độ nào của một bậc thánh. Có số còn n làm ra vẻ mì nh là bậc thánh A-la-hán để đánh lừa người khác. Họ thích thú được mọi người xem họ là bậc A-la-hán. Nói chung những mong

muốn để được sự kính trọng và ngưỡng mộ của mọi người đối với những đức tính mà mình không có được gọi là ác dục (pāpicchā). Kinh Đoạn Giảm nhấn mạnh đến sự cần thiết phải thoát khỏi loại tham muốn này. (3) Đa dục (Mahicchā): là tham quá mức, phản nghĩa với tri túc. Một người bị thiêu đốt với loại tham dục này không bao giờ biết thoả mãn với những gì mì nh có. Họ muốn có được thật nhiều và được những thứ tốt nhất. Làm suy yếu loại tham này cũng là một điều quan trọng. (4) Quá độ dục (atricchā) là tham muốn những thứ thuộc người khác với ấn tượng cho rằng cái của họ tốt hơn cái của mình. Nói khác hơn, đó là một sự bất mãn. Nỗ lực để vượt qua loại tham này có thể nói là cực kỳ quan trọng đối với những người từng đau khổ trong cuộc tì m kiếm của họ về một cái gì mới mà họ nghĩ là sẽ tốt hơn cái cũ họ đang có.

Mahāsi Sayādaw 215

Lời dạy trong kinh Đoạn Giảm về ý tham (abhjjhā) chủ yếu liên quan đến sự tham muốn tạo ra ác hạnh. Vì thế ở đây cũng cần nói thêm một ít về nó. Ý tham là mong muốn có được vật gì đó của người khác một cách phi pháp. Ngày nay, loại tham muốn này dường như chi phối rất nhiều người. Có những cuộc nói chuện và những hướng dẫn về cách thức hay phương tiện để có được tài sản của người khác. Kết quả là rất nhiều người hình như chỉ chờ đợi để có những thứ không thuộc về mì nh. Trong thực tế, họ không thể nào thực hiện được những hy vọng của họ. Tuy nhiên bất cứ khi nào chúng ta nghĩ đến việc có được tài sản của người khác, ý nghĩ ác ấy luôn khởi lên cùng với những quả nghiệp của nó. Vì thế, nếu chúng ta muốn thực hành pháp Đoạn Giảm (Salekkha dhamma), chúng ta không nên ôm ấp những ý nghĩ như vậy mà phải cố gắng để có những gì mì nh muốn bằng những phương tiện hợp pháp; nhưng nó cũng cần phải đúng giá và việc kiếm tiền để mua nó cũng cần phải lương thiện. Những ý nghĩ tham muốn tự nó vẫn có quả nghiệp, và quả này có thể đủ mạnh để đưa đến những cõi sống thấp hèn. Ý định ăn trộm hay ăn cướp được xem là đáng sợ hơn vì nó là dự định báo trước (tư tiền) sự phạm tội ác; và tất nhiên, sẽ cò n nghiêm trọng hơn nữa là khi thực sự phạm tội. Do đó, chúng ta nên chế ngự những ý nghĩ ác ấy bằng việc cam kết giữ giới và thường xuyên phản tỉnh như vầy, “Ta không thích người khác lấy tài sản của ta một cách phi pháp như thế nào; thì cũng chẳng ai

thích ta nếu ta lấy tài sản của họ một cách phi pháp như vậy.” Chúng ta cũng còn phải thường xuyên tu tập thiền định để không chừa chỗ trống trong tâm cho ý tham. Tham có thể khởi lên khi chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, hay dùng những vật vừa lò ng của người khác. Vì thế nếu người hành thiền chánh niệm liên tục vào lúc thấy, nghe, … sẽ thấy mọi thứ biến mất khi vị ấy ghi nhận hiện tượng với minh sát trí mạnh mẽ của mì nh. Bằng cách này việc thèm muốn tài sản của người khác cò n không thể xảy ra đối với vị ấy, huống nữa là nghĩ đến việc lấy nó một cách phi pháp. Chúng ta cũng có thể vượt qua ý tham bằng thiền minh sát. Và khi chúng ta đắc các Thánh Đạo những ý tham này có thể bị bứng gốc hoàn toàn. Sự dập tắt hoàn toàn của tham dẫn đến các hành ác được bảo đảm ở giai đoạn Nhập Lưu (Sotāpatti), và ác dục (pāpicchā) cũng vậy. Các loại tham khác sẽ được trừ diệt ở ba thánh đạo cao hơn. Thanh Tịnh Đạo

nói rằng chỉ khi đắc A-la-hán thánh đạo ý tham (abhijjhā) mới được đoạn trừ hoàn toàn. Sở dĩ bộ luận này nói như vậy là vì nó mô tả loại tham bình thường (lobha) cũng là một loại ý tham. Do đó chúng tôi cho rằng giai đoạn nhập lưu bảo đảm sự diệt của ý tham có khuynh hướng đưa đến các hành ác và ác dục (pāpicchā) vì lẽ hai phiền não này có thể đưa người ta xuống các cõi thấp vậy. Cách vượt qua ý tham mà Kinh Đoạn Giảm dạy chúng ta rất là thâm sâu khi nói chúng ta phải thực hành pháp cho đến mức chiến thắng được ý tham (abhijjhā) này bằng việc chứng đắc bốn

thánh đạo. Chúng tôi có thể xác chứng điều đó qua đoạn kinh này: “Những người khác có thể có ý tham, nhưng chúng ta sẽ tránh ýtham. Chúng ta sẽ nâng cao giá trị tinh thần của chúng ta bằng pháp vô-tham. Chúng ta sẽ đoạn tận phiền não tham này bằng pháp vô-tham.”

Ý Sân (Vyāpāda)

Vyāpāda là ác ý muốn gây ra cái chết hay sự huỷ diệt của một người nào đó. Vì thế trong kinh điển Pāḷi thường định nghĩa từ ý sân (vyāpāda) với dẫn đoạn như sau: “Cầu cho những người này (hay những chúng sanh này) bị hành hạ đi hay bị giết chết đi! Cầu cho toàn thể bộ lạc này hay dò ng tộc này bị tiêu diệt đi hay bị diệt vong đi! Loại ýmuốn làm hại và huỷ diệt những chúng sanh khác như vậy gọi là ý sân.” Do đó, có thể nói ý sân là ý định của một người đang sân muốn gây ra cái chết hay sự hành hạ một người hay một chúng sanh nào đó. Thực ra ý muốn tự nó đã là một bất thiện nghiệp trong tâm. Ở mức tối thiểu nhất ước muốn cho một con muỗi hay một con côn trùng nào đó chết hay bị huỷ diệt đi cũng có nghĩa là ý sân mang quả nghiệp bất thiện. Tuy nhiên vì những dạng thức thấp của sự sống này không có giá trị đạo đức nên ý sân đối với chúng thường không có quả nghiệp nghiêm trọng. Quả nghiệp sẽ rất nghiêm trọng nếu chúng ta ước muốn đem lại sự chết hay sự huỷ diệt cho những người hay những nhà sư có giới đức và những ân đức đặc biệt khác.

Bởi thế, chúng ta nên loại trừ ý sân bằng cách tu tập tâm từ và thường xuyên rải tâm từ này đến muôn loại chúng sanh: “Cầu mong cho những chúng sanh này thoát khỏi hiểm nguy! Cầu mong cho tất cả chúng sanh được thoát khỏi khổ thân và khổ tâm! Cầu mong cho tất cả chúng sanh được sống an vui, hạnh phúc!” Đây là cách để tránh con đường độc ác của ý sân bằng con đường hiền thiện của tâm từ. Nếu chúng ta tu tập tâm từ theo cách này, chúng ta có thể thăng tiến hết giai đoạn này đến giai đoạn khác để dập tắt ngọn lửa sân hận bằng nước mát của từ bi. Những người không tự chế được mình thường có ý muốn cho những người họ ghét phải bị chết hay bị huỷ diệt đi. Khi chúng ta sống giữa những người như vậy chúng ta phải tự thoát khỏi ý sân này; chúng ta sẽ chiến thắng ý sân bằng tu tập tâm từ. Nếu chúng ta có ý sân, chúng ta phải lấy chánh niệm để loại trừ nó. Sự thực hành pháp đoạn giảm (Sallekha dhamma) là như vậy. Chúng ta cũng có thể chiến thắng ý sân bằng thiền minh sát, đó là, bằng cách chánh niệm vào mỗi lúc thấy, nghe, và v.v.... Khi chúng ta thấy một người mà chúng ta không

muốn thấy hay khi chúng ta nghe một âm thanh mà chúng ta không muốn nghe, đặc biệt khi chúng ta biết một người nào đó đang làm một việc gì phương hại đến lợi ích của chúng ta hay khi chúng ta phát hiện hay biết được điều chúng ta không muốn phát hiện hay không muốn biết, chúng ta thường có ý sân, "Cái gã chết tiệt ấy! Trời tru đất diệt nó đi!" Nhưng, khi có chánh niệm vào mỗi lúc thấy, nghe,

Mahāsi Sayādaw 219

v.v...chúng ta sẽ thấy mọi ý nghĩ, cảm xúc diệt ngay tức thời, và vì thế ý sân không thể nào sanh khởi lúc đó. Vì thế, chánh niệm liên tục trên mọi hiện tượng tâm sẽ loại trừ được sự có thể khởi lên của ý sân và đó là cách để vượt qua nó bằng sự thực hành thiền minh sát. Nếu chúng ta không hành minh sát được, chúng ta vẫn có thể vượt qua ý sân bằng cách tu tập thiền tâm từ (mettā- bhāvanā). Chúng ta sẽ rải tâm từ đến mọi chúng sanh mà chúng ta thấy hay nghe. Nhờ làm thế, chúng ta sẽ không có ý sân đối với họ. Những chúng sanh chúng ta không thấy hay nghe cũng phải là trọng tâm của tâm từ mà chúng ta rải. Nếu chúng ta quan sát được tâm đang rải tâm từ, thì điều đó có nghĩa là chúng ta cũng đang hành minh sát. Như vậy, nhờ rải tâm từ và ghi nhận việc rải tâm từ ấy, như một hì nh thức của thiền minh sát, chúng ta có thể thăng tiến hết giai đoạn này đến giai đoạn khác trong minh sát trí của chúng ta cho đến khi chúng ta đạt đến giai đoạn Bất Lai (anāgāmi), lúc ấy ý sân bị dập tắt hoàn toàn. Ngay cả ở giai đoạn Nhập lưu người hành thiền cũng đã thoát khỏi loại ý sân có khả năng đưa đến các cõi thấp. Vì thế, ít nhất chúng ta cũng nên cố gắng kiếm cho được giai đoạn Nhập lưu này để khắc phục ý sân và nếu có thể hãy cố gắng đạt đến giai đoạn Bất lai để có được sự diệt hoàn toàn của nó. Bây giờ chúng ta hãy phát triển tâm từ và hành thiền: - Cầu cho tất cả chúng sanh thoát khỏi hiểm nguy! - Cầu cho tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ tâm!

220 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

- Cầu cho tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ thân! - Cầu cho tất cả chúng sanh được sống an vui, hạnh phúc! Trong khi phát triển tâm từ, nếu quan sát chúng ta sẽ thấy rằng tâm tập trung trên đó cũng như hoạt động tự nhiên của ý chí biến mất tức thời. Sự biến mất này chỉ ra cho thấy quy luật vô thường (anicca). Hiện tượng vô thường này là khổ (dukkha). Và vô thường, khổ là những dấu hiệu của vô ngã (anatta). Sự hay biết về bản chất của các pháp khi tu tập tâm từ như vậy là minh sát (vipassanā). Vì thế, trong khi tu tập tâm từ chúng ta có thể hành minh sát cùng một lúc. - Cầu mong cho tất cả chúng sanh thoát khỏi hiểm nguy! - Cầu mong cho tất cả chúng sanh có thể chịu đựng được gánh nặng của năm uẩn này!

Mười Tà Đạo

Micchatta là một từ ghép gồm: micchā và atta; micchā có nghĩa là sai lầm hay tà vạy, còn atta có nghĩa là quan niệm, như vậy micchatta có nghĩa là quan niệm sai lầm, tà đạo. Trong số mười tà đạo, tám pháp đầu tạo thành Bát Tà Đạo đối nghịch lại với Bát Chánh Đạo. Tám tà pháp này là: tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, và tà định. Tám tà pháp này sẽ dẫn một người đến một trong bốn cõi khổ, đó là,

địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và a-tu- la. Nếu nhờ một thiện nghiệp nào đó mà người theo tà đạo này được tái sanh làm người, người ấy sẽ bị đoản thọ, đau

yếu và phải chịu những khổ luỵ khác của cuộc sống. Hai tà pháp kế tiếp là tà trí (micchāñāṇa) và tà giải thoát (vimuttiñāṇa) đối lại với chánh trí (sammāñāṇa) và chánh giải thoát (sammāvimutti). Như vậy chúng ta có mười tà đạo.

Tà Kiến (Michhādiṭṭhi)

Michhādiṭṭhi có nghĩa là tà kiến, đối nghịch với chánh kiến. Người ta thường tỏ ra tức tối khi bị gọi là người theo tà giáo hay người ủng hộ một tà kiến nào đó. Nhưng đây chỉ là cách bầy tỏ quan niệm của một người và không có cớ gì để phải tức giận. Mỗi tôn giáo đều tuyên bố là mình độc quyền có chân lý và xem giáo lý của những tôn giáo khác là tà kiến. Khoảng mười bốn mười lăm năm trước có một vị giáo sư trẻ từ Sudan đến Rangoon (Miến Điện) và xin hành thiền ở trung tâm của chúng tôi. Anh hành tích cực hơn một tháng và mức minh sát trí mà anh đạt được là Trí Thẩm Sát (tam tướng) trí thứ ba trong mười sáu minh sát trí (sammasānañāṇa). Bốn tháng sau khi trở lại quê nhà anh viết cho chúng tôi một lá thư và nói rằng cha anh hỏi anh xem anh có vẫn cò n là một người theo tà giáo hay không và anh thú nhận mì nh vẫn là một người theo tà giáo. Vì thế không có lý do gì để chúng ta phải tức giận khi những người không theo tôn giáo của chúng ta gán cho chúng ta cái nhãn là người dị giáo. Vì đó chỉ là vấn đề quan niệm, và trong con mắt của chúng ta, họ cũng là những

người dị giáo vậy. Vấn đề quan trọng là niềm tin của chúng ta phải chính xác trong phạm vi của những thực tại tự nhiên. Phần chúng tôi cũng vậy, chúng tôi sẽ phải nói về những giáo lý ngoài Phật Giáo như những dị giáo nhưng không nên xem điều này như một sự chỉ trích gay gắt quá đáng. Chúng ta chỉ nên xét xem quan niệm của chúng ta có dựa trên căn bản sự thực (chân lý) nào hay không mà thôi. Tà kiến mà chúng tôi muốn nói ở đây có hai loại, đó là, tà kiến được kể trong mười ác hạnh (duccarita) và tà kiến là một phần trong bát tà đạo. Ở trên chúng tôi đã nói về ba hành ác, sát sanh, trộm cắp, và tà dâm; bốn loại ác ngữ, nói dối, nói ly gián, nói lời thô ác, và nói chuyện phù phiếm. Tất cả bảy ác hạnh này chúng ta phải nên tránh. Về ba hành ác trong tâm chúng tôi cũng đã nói về ý tham và ý sân (abhijjhā và vyāpāda). Bây giờ chúng tôi sẽ tiếp tục nói về tà kiến. Một sự hiểu biết rõ ràng về tà kiến rất quan trọng, nhất là đối với những người không thể hành thiền và kể cả những người hành thiền nhưng chưa có đủ kinh nghiệm cũng vậy. Chúng ta biết loại tà kiến đưa đến những hành ác là (tà kiến) tin rằng không có nghiệp và quả của nghiệp. Sẽ có lợi rất nhiều nếu nhớ được lời tuyên bố ngắn gọn này về loại tà kiến ấy. Nói chung, tà kiến có mười phần. Tôi đã đề cập mười phần này trong bài giảng về Pháp Duyên Sanh hay Thập Nhị Nhân Duyên (Paṭiccasamuppāda), tuy nhiên vì tầm quan trọng của chúng, hôm nay tôi sẽ lập lại để quý vị nhớ.

Phần thứ nhất trong số đó là quan niệm cho rằng hành động bố thí không có lợi ích gì cả, rằng bố thí chỉ là một sự phung phí tài sản của mì nh. Tuy nhiên cần phải suy xét cẩn thận đừng để hoài nghi về những lợi ích của bố thí. Khi bố thí, chúng ta thấy người thọ nhận sẽ rất vui với với những gì mà họ nhận được. Hành động bố thí của chúng ta làm cho họ cảm thấy hạnh phúc cả ở thân lẫn ở tâm. Thức ăn chúng ta đem cho một người đang đói có thể kéo dài sự sống của họ. Người bố thí cũng vậy, cảm thấy rất vui khi nhớ đến những kết quả của hành động bố thí mà mình đã làm. Hơn nữa, người bố thí cò n làm cho nhiều người mến chuộng mì nh. Người đóng góp vào quỹ phúc lợi một cách hào phóng được mọi người quý trọng, được các bậc hiền trí tán dương. Người ấy có được sự ngưỡng mộ và danh tiếng. Tại chỗ hội họp nào người ấy tham dự, người ấy được kính trọng. Người ấy dù sống ở đâu cũng có kẻ hầu người hạ. Người ấy có nhiều ảnh hưởng, và đảm nhận công việc gì người ấy cũng được thành công. Đây là những lợi ích mà người ấy có được ngay trong kiếp hiện tại. Sau khi chết, người bố thí sẽ tái sanh về cõi chư thiên hoặc sanh làm người giàu có. Dĩ nhiên đây là những phần thưởng sau khi chết mà vốn không được những người thích thẩm xét theo lối kinh nghiệm thừa nhận. Đối với những người cố chấp vào những sự kiện thực tế, điều này thực sự

khó hiểu. Nhưng chúng ta phải chấp nhận giáo lý về nghiệp (nhân quả), hãy nhớ rằng nó vượt ngoài tầm hiểu biết của kẻ vô văn phàm phu, và rằng sự xác chứng về nó nằm trong lãnh vực trí tuệ của Đức Phật Chánh Đẳng Giác, các vị A-la-hán và những người hành thiền có thần thông. Nếu quý vị muốn nhận thức rõ sự thực, quý vị phải phát triển các năng lực siêu nhiên để giúp quý vị hoàn thành ước muốn ấy. Với thiên nhãn (dibbacakkhu) quý vị có thể thấy hàng triệu người bố thí đang thọ hưởng hạnh phúc cõi trời cũng như hàng triệu người keo kiết, bủn xỉn có tâm ác đang phải chịu khổ đau trong các cõi khổ do ác nghiệp của họ. Tất nhiên điều này sẽ dấy lên câu hỏi là liệu những gì người hành thiền này thấy là thực hay chỉ là ảo tưởng. Nhưng sẽ thật hợp lý để chấp nhận nó như sự thực do những giải thích độc lập của các thiền sinh khác về những kinh nghiệm tương tự như thế. Vì thế việc phủ nhận những lợi ích do bố thí sanh là một phần của tà kiến. (2) phần thứ hai của tà kiến là quan niệm cho rằng “Cúng dường trên quy mô lớn cũng vô ích”, rằng làm như thế chỉ là một sự hoang phí của cải và nhân lực. (3) quan niệm sai lầm kế tiếp cho rằng nuôi ăn, tặng quà và các hì nh thức cúng dường khác cũng vô ích; nói cách khác, đãi ăn khách, tặng những món quà nhân dịp đám cưới, đầu năm mới,…không đem lại lợi ích gì cả. Quan niệm thứ hai và thứ ba này chủ yếu giống như quan niệm thứ nhất. Chúng muốn nói đến những việc làm tốt mà một thời rất

thịnh hành ở Ấn Độ cổ và đề cập đến những hành động bố thí đặc biệt vốn bị những người theo ngoại đạo phản đối. (4) Quan niệm sai lầm thứ tư cho rằng một hành động tốt hay xấu không có bất kỳ quả báo lớn hay nhỏ nào cả. Nói khác hơn, quan niệm này

cho rằng cái gọi là thiện nghiệp không tạo ra quả thiện mà chỉ là một sự hoang phí năng lực và cái gọi là bất thiện nghiệp cũng không có quả xấu nào cả, rằng người làm điều bất thiện không có tội lỗi gì hết. Như chúng tôi đã nói ở trên, quả thiện của một hành động tốt thể hiện một cách rõ ràng trong kiếp hiện tại này và quả thiện của nó trong đời sau cũng được thấy bởi những người hành thiền có thiên nhãn thông. Chúng ta cũng có thể nói như vậy đối với những hành động ác. Những người làm điều ác bằng hành động hay bằng lời nói ít nhất cũng sẽ bị những người có trí khiển trách. Nếu như họ phạm vào những tội ác, họ sẽ bị pháp luật trừng phạt hoặc người bị hại trả thù. Về phương diện kinh tế, họ sẽ bị phá sản nếu như điều ác họ làm tổn hại đến lợi ích kinh tế của họ. Sau khi chết họ sẽ phải đi đến những cõi khổ, đối với những người có thiên nhãn thông đây là điều hiển nhiên, cò n chúng ta sẽ phải chấp nhận nó như là sự thực dựa trên thẩm quyền của Đức Phật và các bậc Thánh A-la-hán đã mục kích nó bằng năng lực thần thông của các ngài. Tuy nhiên, đối với những người ham thích các dục lạc chỉ nghĩ đến việc đắm chì m trong những thú vui như vậy sẽ không thích những điều thiện vốn cản trở đường đi của họ. Anh ta cũng không muốn tránh điều ác vì một người có niềm

tin vào nhân quả sẽ luôn luôn làm điều thiện dù có phải hy sinh những hạnh phúc vật chất của mì nh. Anh ta có thể nghĩ rằng trong công việc kinh doanh nếu anh ta cứ tránh điều ác thì anh ta sẽ chẳng đạt được một tiến bộ vật chất nào. Do đó anh ta không suy xét đến quả nghiệp của những hành động mà anh ta đã làm. Anh ta có khuynh hướng bài xích nó và nghĩ ra đủ thứ lý lẽ khác nhau để ủng hộ cho quan niệm của anh ta. Điều này chủ yếu là do sự yêu thích dục lạc thái quá của anh ta mà thôi. (5) và (6) Quan niệm sai lầm khác cho rằng không có mẹ và cha. Các bậc hiền trí dạy chúng ta phải xem cha mẹ như những bậc ân nhân vĩ đại của chúng ta, phải biết kính trọng họ, chăm sóc và đền đáp những gì họ đã làm vì hạnh phúc của chúng ta. Những người chủ trương tà kiến không chấp nhận lời dạy này. Họ phản bác nó, cho rằng người ta có con chỉ là chuyện tì nh cờ trong quá trình hưởng dục của họ mà thôi, rằng việc chăm lo cho con cái là trách nhiệm đương nhiên của họ, vì thế không có lý do gì để người con phải biết ơn cha mẹ mình. Hơn nữa, vì lẽ y không phân biệt được giữa cái thiện và cái ác, nên y không tin rằng việc nuôi dưỡng cha mẹ hay việc làm điều sái trái đối với cha mẹ sẽ tạo ra những quả nghiệp tương ứng của nó. Vì thế khi y nói rằng không có mẹ, hay không có cha, là y đang phủ nhận việc chúng ta đáng được sự kính trọng đặc biệt của con cái chúng ta do vì chúng ta là cha mẹ của chúng vậy. Thực là một niềm tin

khủng khiếp. Một hậu quả chắc chắn của niềm tin này là người tin nó sẽ không được con cái của họ tôn trọng. (7) Đây là niềm tin cho rằng không có gì gọi là đời này (phân biệt với đời khác). Nói khác hơn, họ tin rằng sau khi chết ở cõi người này không có chuyện tái sanh sang đời khác. Như vậy người chủ trương quan niệm sai lầm này bác địa ngục, cõi trời và cõi ngạ quỷ vốn không thể thấy được. Và theo quan niệm này thì cõi khác duy nhất chỉ là cõi súc sanh (vì có thể thấy được) và việc một con vật chết có

thể chuyển sang cõi người là điều không thể xảy ra vì chết là hết, là sự huỷ diệt của mọi chúng sanh. (8) Niềm tin này phủ nhận sự hiện hữu của các thế giới khác. Nó phủ nhận việc có thể tái sanh trong địa ngục giới, thiên giới hay ngạ quỷ giới sau khi chết trong cõi người. Niềm tin này khăng khăng cho rằng sự huỷ diệt là số phận chung của mọi người sau khi chết. (9) Niềm tin này cho rằng không có những chúng sanh xuất hiện trong một hiện hữu mới sau khi chết ở một hiện hữu trước. Theo nghĩa vừa nêu quan niệm này cũng giống như quan niệm số (7) và (8). Kinh Điển Pāḷi nói, “Natthi opapātikā sattā” (“không có những chúng sanh hoá sanh”). Nói cách khác, quan niệm này phủ nhận việc có những chúng sanh xuất hiện với đầy đủ các bộ phận của thân thể, hay hoá sanh với thân tướng đầy đủ. Trong Đạo Phật những chúng sanh này là chư thiên, Phạm thiên, ngạ quỷ, A-tu-la, những cư dân của địa ngục và những chúng sanh có mặt vào buổi

đầu của thế gian. Người theo dị giáo phủ nhận sự hiện hữu của những chúng sanh này là vì bản thân họ chưa từng thấy những chúng sanh ấy. Không có những căn cứ cho chủ nghĩa hoài nghi này, vì thỉnh thoảng người ta vẫn thấy những phi nhân thiện cũng như những phi nhân ác xuất hiện ở một vài nơi. Có những vị thọ thần (chư thiên ngụ ở cội cây) gây rắc rối tức thời cho những người huỷ hoại nơi cư ngụ của họ. Những phi nhân canh giữ những kho báu cổ đã được nhiều người nhì n thấy hoặc một số người cò n chứng kiến những hiện tượng huyền bí của các thầy phù thuỷ….Một số người hành thiền, bằng năng lực thiền định, thực sự đã thấy những chư thiên, Phạm thiên, ngạ quỷ và những chúng sanh bên trong cơ thể họ. Do những sự kiện này chúng ta có thể nói quan niệm phủ nhận sự hiện hữu của thế giới thiêng liêng là không đứng vững. (10) Quan niệm này rất quan trọng. Vì thế chúng tôi sẽ đưa ra đây một sự phiên dịch sát nghĩa nhất của đoạn văn Pāḷi và giải thích nó cho quý vị hiểu. “Có những sa-môn và bà-la- môn (tỳ kheo và các bậc thánh) nói rằng họ có tri kiến đặc biệt và thực sự thấy được thế giới này và thế giới khác, những thế giới vô hình. Nhưng trong thế gian này làm gì có những sa môn và bà-la-môn sống đời phạm hạnh và hành xử một cách chân chánh như thế.” Có thể diễn dịch nó theo một cách khác, quan niệm của những người dị giáo cho rằng trong số những người sáng lập ra các tôn giáo và công bố giáo lý của họ không người nào giảng dạy dựa trên sự hiểu hiết thực nghiệm (tri kiến theo lối

kinh nghiệm), đặc biệt và độc lập của họ về thế giới hữu hì nh của loài người và thế giới vô hì nh của chư thiên và địa ngục. Nói chung những lời dạy của họ không hợp với sự thực hành của họ. Tất cả những lời dạy của họ chỉ là sự ước đoán, và suy đoán phát sanh do vô minh. Sự hàm ý ở đây, theo họ không có tôn giáo nào thực sự tốt hay đúng cả. Sự buộc tội các tôn giáo như thế này không chỉ có ở thời đại cổ xưa mà ngày nay tôn giáo cũng bị những kẻ thù nghịch tôn giáo làm như thế. Như vậy những người dị giáo phủ nhận sự hiện hữu của Đức Phật và các bậc Thánh A-la-hán, những bậc biết được sự thực của thế gian như kết quả của sự nỗ lực tinh thần của họ. Nhưng nếu suy nghĩ một cách hợp lý, dựa căn bản trên chính những gì người dị giáo này nói, chúng ta sẽ

phải kết luận rằng họ (những người dị giáo) cũng chỉ là một kẻ vô văn phàm phu và rằng những lý luận của họ cũng chỉ là sự suy đoán chứ không có bất kỳ tri kiến đặc biệt nào. Vì thế chấp nhận những lời nói của một kẻ vô văn phàm phu như sự thực của thế gian sẽ không lợi ích gì cả. Nhất thiết chúng ta phải suy nghĩ một cách sâu xa và độc lập. Có nhiều tôn giáo trên thế gian. Một số trong đó thừa nhận trong thánh thư của họ rằng những lời dạy của tôn giáo họ là dựa vào những suy đoán chứ không phải trên kinh nghiệm thực tiễn. Hơn nữa, những tôn giáo này không hứa hẹn một kinh nghiệm cá nhân nào cho những người thực hành giáo lý của họ. Thay vào đó, họ chỉ nhấn mạnh đến đức

tin mù quáng và sự sùng kính. Tất nhiên những tôn giáo như vậy sẽ không có sức lôi cuốn đối với những người có trí. Cò n về Phật Pháp (Buddha-Dhamma), đạo Phật tuyên bố rằng lời dạy của Đức Phật được dựa trên tri kiến đặc biệt, thuộc cá nhân. Đúng như lời tuyên bố của Đức Phật, việc thực hành kiên định sẽ bảo đảm có được những kinh nghiệm cá nhân. Lời dạy của Đức Phật đã được khoa học xác nhận trên nhiều phương diện. Nhưng để xác chứng dứt khoát, người ta sẽ phải thực hành một cách hệ thống và thấu đáo. Do vậy người chấp theo tà kiến này cuối cùng nên thực hành giáo pháp một cách đầy đủ để tự mì nh thấy rõ. Người tuyên bố mười tà kiến này là Ajita, đạo sư của một giáo phái trong thời Đức Phật. Tuy nhiên, trước khi Đức Phật xuất hiện ông đã dạy giáo lý này rồi. Vì thế, sự công kích của ông có thể mới đầu đã không nhắm vào Đức Phật và các vị đệ tử của ngài, vốn là những bậc Thánh A-la-hán đích thực nhưng vì ông tiếp tục công kích tất cả những bậc Thánh trong thời Đức Phật, nên nó cũng hàm ý công kích cả Đức Phật và các bậc Thánh A-la-hán đích thực luôn vậy.

Phủ Nhận Nghiệp Và Quả Của Nghiệp

Mười tà kiến mà chúng tôi vừa đề cập có thể được rút lại cò n một tà kiến là bác bỏ nghiệp và quả của nghiệp. Đối với sự phủ nhận về (1) lợi ích của bố thí, (2) lợi ích của sự bố thí hào phóng, (3) lợi ích của sự nuôi ăn, và (4) quả thiện hay quả ác của hành động

thiện và bất thiện có nghĩa là sự bác bỏ nghiệp và quả của nghiệp, (5) không có mẹ, và (6) không có cha có nghĩa là sự bác bỏ quả của việc tôn kính cha mẹ và quả của việc bất hiếu đối với họ và vì vậy nó cũng bác bỏ quy luật nhân quả hay quy luật của nghiệp. Sự phủ nhận về (7) đời này, (8) đời khác, và (9) các chúng sanh hoá sanh cũng là sự bác bỏ về nghiệp dẫn đến sự hiện hữu mới hay dẫn đến các cõi giới khác, sự bác bỏ về quy luật của nghiệp, (10) Tà kiến cuối cùng phủ nhận sự hiện hữu của Đức Phật và các bậc Thánh A-la-hán có nghĩa là sự bác bỏ về khả năng đắc Phật Quả và A-la-hán Thánh quả và như vậy nó cũng là sự bác bỏ quy luật nhân quả. Vì thế, mười loại tà kiến trên tựu chung lại chỉ là sự bác bỏ nghiệp và quả của nghiệp. Chữ Nghiệp (kamma) là một từ Pāḷi có nghĩa là hành động. Thân hành (động), khẩu hành và ý hành là điều tự bản thân mỗi người đã rõ. Thân hành, khẩu hành và ý hành là những hành động mà chúng ta

gọi là nghiệp chứ không phải là quả. Nhưng rõ ràng là hành động thiện sẽ đem lại (quả) lợi ích trong khi một hành động xấu sẽ dẫn đến một quả xấu. Người mong cầu hạnh phúc tập trung vào làm điều thiện mỗi ngày. Họ làm việc vì sự thịnh vượng và hạnh phúc của họ. Họ cho con cái đi học, hy vọng rằng sự giáo dục sẽ bảo đảm cho chúng có được những công việc tốt và sự thịnh vượng trong tương lai. Đứa trẻ sống một đời sống thiện và học được những bài học của nó sẽ có được nhiều lợi ích. Nhờ sự giáo dục tốt, những hành động của nó sẽ tốt, công việc làm ăn sẽ tốt và có được của cải vật chất. Đó là những kết quả của hành động tốt hay thiện nghiệp.

Trái lại, những hành động ác sẽ có những hậu quả ác. Người làm điều ác chắc chắn sẽ bị khiển trách; nếu họ phạm vào tội ác họ sẽ bị kết án. Những kết quả của hành động thiện và ác đều được thọ lãnh trong kiếp hiện tại. Cũng có những quả thiện và ác của hành động chúng ta làm được chuyển sang những kiếp sau. Nếu suy nghĩ một cách hợp lý, chúng ta sẽ không còn phải hoài nghi về những quả nghiệp này. Mọi người ai cũng muốn được giàu sang và hạnh phúc nhưng không ai hoàn thành được ước muốn của họ. Hầu hết mọi người đều nghèo. Con người sanh ra giống như nhau nhưng có số lại chết lúc đầu đời trong khi có số sống lâu đến trăm tuổi. Có số luôn đau ốm bệnh hoạn trong khi có số tương đối ít bệnh. Có xấu đẹp người trong khi có số xấu sắc. Có số nhiều kẻ thù nhưng có số được nhiều người yêu mến. Có số gặp được thành công và may mắn trong khi có số thất bại và phải chịu thất thoát tài sản. Có số thông minh và có số đần độn. Tại sao con người lại khác nhau trên quá nhiều phương diện như vậy? Sự khác nhau giữa các cặp sinh đôi, cả nam lẫn nữ, chắc chắn không phải do cha mẹ của chúng tạo ra. Những người nông dân làm việc trên cùng một thửa đất có thể sản lượng vụ mùa sẽ rất khác nhau bất chấp sự bình đẳng về đất, nước và lao động. Không thể có nguyên nhân cho những bất bình đẳng của họ ngoài nghiệp đã làm trong những kiếp trước của họ.

Sự Sáng Tạo Một số vị sáng lập của các tôn giáo dạy rằng thế giới và tất cả mọi sinh vật kể cả con người đều do Đấng Thượng Đế Toàn Năng có quyền lực vô biên tạo ra. Theo ghi chép trong kinh sách của Đạo Phật thì những người này mô tả thế giới và tất cả chúng sanh là do sự sáng tạo của vị Đại Phạm Thiên. Và do đó những khác biệt giữa con người được quy cho ý của Đấng Sáng Tạo. Nhưng quan niệm này không được những người có trí chấp nhận vì nó không giải thích rõ ràng những khác nhau giữa con người ấy. Bởi vì người ta có thể đặt ra những câu hỏi như: tại sao Đấng Sáng Tạo lại tạo ra một cuộc sống tốt đẹp cho người này và một cuộc sống xấu xa cho người khác? Tại sao ngài lại kéo dài tuổi thọ của người này và rút ngắn tuổi thọ của người khác? Tại sao một đứa trẻ lại phải chết lúc mới ra đời và đứa khác bị huỷ diệt khi vẫn còn nằm trong bụng mẹ? Những giả thuyết về Đấng Sáng Tạo đã không giải quyết được những câu hỏi này một cách thoả mãn. Lại nữa, tại sao Đấng Sáng Tạo không làm cho mọi người được giàu có như nhau? Tại sao ngài lại làm cho nhiều người phải nghèo? Tại sao ngài tạo ra loài rắn, cọp, beo và những con thú khác làm hại đến con người và tại

sao ngài lại tạo ra những loại vi trùng gây bệnh? Những sự kiện của kiếp nhân sinh này đã làm dấy lên những hoài nghi về niềm tin vào một Đấng Sáng Tạo. Có lần một vị Sayadaw người Tích Lan đã hỏi ngài U Nārada rằng tại sao Đấng Sáng Tạo lại làm cho những người Châu Âu và châu Mỹ

giàu có và những người dân Ấn Độ, Sri Lanka, Miến Điện và Indonesia nghèo khó đến như vậy? Những bất bình đẳng này không liên quan gì đến sự sáng tạo vì rất có thể là nó do những mức độ thông minh, năng lực và tinh tấn khác nhau, nghĩa là, do những hành động trong tiếp hiện tại này. Như vậy, do giả thuyết về sự sáng tạo không thể giải thích được những sự kiện của kiếp nhân sinh và vì thế nó không thể được người trí chấp nhận. Có quan niệm lại cho rằng mọi sự việc xảy ra là do tì nh cờ. Quan niệm này hoàn toàn không đứng vững vì mọi sự việc mà chúng ta thấy đều có nguyên nhân tương xứng của nó. Một hành động tốt đem lại lợi ích cho chúng ta trong khi một hành động xấu sẽ gây tai hại cho chúng ta. Rõ ràng, bất kỳ người nào phạm một tội ác chắc chắn phải chịu khổ do hành động ác ấy của anh ta. Về những người cùng làm một loại công việc, một số phát đạt và được thăng chức trong khi số khác không thành công nhiều trong cuộc sống. Điều này có thể đoán chừng không phải do những hành động hiện tại mà do nghiệp quá khứ của họ. Hơn nữa, ở nhiều nơi trên thế giới, có những người có thể nhớ được những tiền kiếp của họ. Họ có thể nói cho chúng ta biết những gì họ đã làm và loại kiếp sống nào họ đã trải qua. Người bình thường sở dĩ mù mịt về kiếp sống quá khứ của mì nh là do những khổ đau họ phải chịu đựng trong bào thai người mẹ. Chúng ta biết các vị chư thiên không phải chịu khổ vào lúc tái sanh. Vì , giống như một người vừa thức dậy sau giấc ngủ, họ thì nh

lì nh xuất hiện với đầy đủ thân tướng và do đó với ký ức rõ ràng về kiếp sống quá khứ, họ có thể kể lại thiện nghiệp nào đã đưa họ lên thiên giới.

Tóm lại, nếu không có những hành động hiện tại tạo điều kiện cho nó, thì những bất nình đẳng trong vận mệnh của con người rõ ràng là do nghiệp quá khứ. Giáo lý về nghiệp là chiếc chì a khóa cho tất cả những vấn đề của kiếp nhân sinh. Một số người chết lúc tuổi còn thơ như kết quả của nghiệp sát sanh mà họ đã phạm trong những kiếp quá khứ. Một số phải chịu đau đớn với những chứng bệnh nan y bởi vì nghiệp hành hạ những chúng sanh khác của họ trong những kiếp sống trước. Chúng tôi đã giải thích những quả nghiệp này trong một phần trước. Sẽ không người nào phẫn nộ với quy luật của nghiệp vì nó là một với những sự thật của kiếp người, và sự thật đó là, mọi hành động, dù tốt hay xấu, đều có những kết quả của nó. Nghiệp (Kamma) giải thích hết mọi sự việc và quan niệm bác bỏ nghiệp rõ ràng là sai lầm.

Quan kiến sai lầm này là một trong mười ác hạnh (duccarita) và nó được mô tả như quan kiến dẫn đến các hành

ác. Ác hạnh định hướng cho quan kiến này là một trong ba loại, đó là, phi hữu kiến hay hư vô kiến (natthika diṭṭhi, ,), vô nhân kiến (ahetuka-diṭṭhi,), và vô hành kiến, hay phi tác nghiệp kiến (akiriya-diṭṭhi).Pūraṇakassapa, một trong sáu ngoại đạo sư nổi bật trong thời Đức Phật đã tuyên bố rằng không có nghiệp nào tạo ra quả thiện hoặc ác cả. Quan kiến này được gọi là phi tác nghiệp kiến (akiriya-diṭṭhi), theo đó quan kiến này phủ nhận tác nhân nhân quả của nghiệp. Một ngoại đạo sư khác, Ajita, nói rằng không có quả của hành động thiện hoặc ác vì lẽ cái chết đã huỷ diệt mọi người. Quan kiến bác bỏ quả của nghiệp này được gọi là phi hữu kiến hay hư vô kiến (natthika diṭṭhi, ,). Một ngoại đạo sư khác nữa, đó là Makkhaligosāla, dạy rằng không có nguyên nhân đạo đức khiến cho một người hạnh phúc hay bất hạnh bởi vì hạnh phúc hay bất hạnh của một người đã được tiền định không thể lay chuyển được. Quan niệm được gọi là vô nhân kiến (ahetuka-diṭṭhi,) này bác bỏ nghiệp, trên cả hai phương diện nhân lẫn quả. Mặc dù hai quan điểm kia trong sự phản bác về nghiệp của chúng có hơi khác, song chủ yếu chúng cũng chỉ là một vì sự phủ nhận nhân cũng hàm ý phủ nhận quả và ngược lại. Vì thế cả ba quan điểm này đều sai ở chỗ chúng bác bỏ nghiệp và quả của nghiệp. Một sự cố chấp vào bất kỳ quan niệm nào trong ba quan niệm ấy sẽ chất chứa những hậu quả nghiêm trọng. Người chủ trương nó kể như đã phủ nhận những tiến bộ tâm

linh bởi vì họ không bỏ ra chút nỗ lực nào cho nó. Sau khi chết họ không thể đạt đến cõi trời mà chắc chắn sẽ rơi xuống các cõi thấp. Theo các bản chú giải, bao lâu người ấy cò n chấp vào quan kiến này người ấy sẽ không thoát khỏi địa ngục. Nó có thể được xem như ác nhất trong tất cả các điều ác, và nghiêm trọng nhất trong các loại tà kiến. Ngay cả nếu sự từ bỏ tà kiến này có giải thoát họ khỏi địa ngục, họ vẫn có thể phải rơi vào ngạ quỷ giới hoặc súc sanh giới nếu nghiệp của họ không đủ tốt để bảo đảm cho sự tái sanh lại làm người. Vì thế niềm tin sai lạc này quả thực là đáng sợ. Trong Kinh Đoạn Giảm Đức Phật dạy hàng đệ tử phải loại bỏ tà kiến này như sau: “Những người khác có thể tin rằng không có nghiệp và quả của nghiệp. Nhưng chúng ta sẽ giữ vững chánh kiến (tin) có nghiệp và quả của nghiệp. Chúng ta sẽ thực hành Pháp Đoạn Giảm để làm giảm các phiền não như vậy.” Chánh kiến dẫn đến thiện hạnh (những hành động thiện) được gọi là chánh kiến về nghiệp sở hữu (kammassakata sammādiṭṭhi, , , nghiệp tuỳ thân tánh hay nghiệp sở hữu). Theo quan niệm này, chúng ta chỉ có nghiệp là tài sản của chúng ta. Những thiện nghiệp đem lại lợi ích và những ác nghiệp làm tổn hại đến lợi ích của chúng ta. Quan niệm này rất quan trọng vì nó tạo thành nền tảng cho tất cả mọi thiện nghiệp. Chỉ có chánh kiến này mới làm cho chúng ta biết tránh điều ác, làm điều thiện và đưa đến tài sản cõi trời hay tài sản cõi người nhờ thực hành bố thí, giữ giới, và tu thiền

(bhāvanā). Hay nó cũng có thể dẫn đến sự chứng đắc các thánh đạo và thánh quả nhờ thực hành minh sát. Vì vậy giữ vững chánh kiến này là điều rất quan trọng. Tất nhiên, đối với những người được sanh ra trong gia đình có cha mẹ là người Phật tử tín tâm và thừa hưởng được đức tin chân chánh vô giá này ngay từ thời thơ ấu thì không cần phải bỏ nỗ lực ra để có nó. Họ chỉ cần bảo vệ và củng cố nó cho vững chắc bằng thực hành thiền quán đúng đắn mà thôi.

Sự Xác Nhận về Đức Tin (Cittuppādavāra,[pháp môn khởi tâm]...)

Điều quan trọng hơn nữa là phải xác nhận đức tin của chúng ta trong Nghiệp khi chúng ta giao tiếp với những người ngoại đạo hoặc khi chúng ta sống giữa họ. Bất chấp những người bác bỏ nó có nói điều gì chúng ta cũng phải trung thành với chánh kiến. Một số thiếu niềm tin vững chắc vì thế họ thường lầm đường lạc lối sau khi đọc những cuốn sách ủng hộ tà kiến. Một số xa rời chánh kiến để chạy theo việc hôn nhân hoặc những mối quan hệ xã hội của họ. Đây thực sự là một tổn thất về di sản tinh thần vô cùng đáng tiếc. Những con người lầm đường lạc lối như vậy sẽ chỉ nhận ra sự sai lầm của mì nh và chịu đựng sự hối tiếc muộn màng lúc sắp lâm chung và trong đời sau của họ. Tà kiến có nghĩa là tà đạo, chánh kiến có nghĩa là chánh đạo, và cũng như một người đi theo chánh đạo để tránh tà đạo thế nào, thì người chưa hoàn toàn thoát khỏi tà

kiến nên thay đổi đạo lộ của mình như vậy. Đây là những gì Đức Phật dạy liên quan đến sự chọn lựa chánh kiến như một thay thế cho tà kiến. Hơn nữa tà kiến đưa xuống cõi thấp, trong khi chánh kiến đưa đến những cảnh giới hiện hữu cao hơn. Trong hai con đường này Đức Phật nói chúng ta nên chọn con đường đưa đến cõi cao hơn. Một người không tin nơi nghiệp và quả của nghiệp sẽ không làm điều thiện và cũng không tránh điều ác. Vì thế họ không thể hy vọng có được một kiếp sống cao hơn mà chắc chắn sẽ rơi xuống những cõi thấp. Nhưng một người tin nghiệp và quả của nghiệp sẽ biết tránh điều ác, và cố gắng sống một cuộc sống hiền thiện cho đến mức có thể. Nhờ những thiện nghiệp của mình người ấy sẽ đạt đến những cảnh giới cao hơn như nhân giới và thiên giới hoặc đạt đến thánh đạo, thánh quả và Niết Bàn nhờ thực hành thiền minh sát. Như vậy, chỉ khi có chánh kiến người ta mới có thể thực hiện được những tiến bộ tinh thần. Mọi người đều mong mỏi một đời sống cao hơn và cất công đi tìm nó nhưng có số tì m nó bằng cách đi theo tà đạo. Một số người không tin nơi nghiệp và quả của nghiệp nhưng vẫn đạt được một đời sống cao hơn và thành công trong cuộc sống do nghiệp quá khứ và sự năng nỗ của họ trong kiếp hiện tại. Người được thành công bất chấp sự bác bỏ quy luật nghiệp báo của họ như vậy vẫn được một số người có cùng quan niệm như họ kính trọng và nghe theo lời họ khuyên. Theo cách này họ có thể thành tựu những mục

đích của họ trong kiếp sống hiện tại nhưng rất có thể họ sẽ phải rơi xuống các cõi thấp sau khi chết do nghiệp tà kiến ấy. Do đó chúng ta nên mưu cầu một đời sống cao hơn bằng chánh kiến. Cuối cùng, theo Đức Phật, chấp nhận chánh kiến là yếu tố cần thiết cho sự dập tắt hoàn toàn mọi phiền não hay nói cách khác, cho sự chứng đắc Niết Bàn. Nếu một người tin rằng không có nghiệp và quả của nghiệp hay có xu hướng về một niềm tin như vậy, họ nên từ bỏ nó và chấp nhận chánh kiến sau khi nghe một bài pháp giải thích đầy đủ về nghiệp và như lý tác ý (yonisomanasikāra). Điều này sẽ đưa đến sự diệt của các phiền não có gốc ở tà kiến. Phàm phu bì nh thường dù chưa hoàn toàn thoát khỏi tà kiến song cũng sẽ được bảo đảm thoát khỏi chúng nếu họ biết củng cố chánh kiến hay vững tin vào nghiệp, thực hành thiền minh sát và đạt đến giai đoạn nhập lưu thánh đạo và nhập lưu thánh quả. Do đó, hợp theo lời dạy của Đức Phật trong Kinh Đoạn Giảm, chúng ta hãy xác nhận một lần nữa rằng: “Người khác có thể chấp giữ tà kiến cho rằng không có nghiệp và quả của nghiệp nhưng chúng ta sẽ giữ vững chánh kiến tin có nghiệp và quả của nghiệp. Chúng ta sẽ thực hành pháp làm giảm nhẹ phiền não. Chúng ta sẽ trau dồi những ý nghĩ về chánh kiến (tin) vào nghiệp (pháp môn khởitâm). Chúng ta sẽ tránh tà kiến bằng cách chấp nhận chánh kiến để nâng cao tinh thần của chúng ta lên (pháp môn hướng thượng) và để dập tắt các phiền não (pháp môn đoạn diệt).”

Mahāsi Sayādaw 241

Như vậy, chúng ta cần phải củng cố niềm tin vào nghiệp. Bằng cách bất cứ khi nào chúng ta gặp hay nghe nói về một việc làm ác chúng ta phải nhớ rằng nó sẽ có quả báo ác của nó và hãy tránh xa ác nghiệp ấy. Khi chúng ta làm một điều thiện, chúng ta phải làm nó với toàn tâm toàn ý, ghi nhớ trong tâm rằng nó sẽ đem lại lợi ích cho chúng ta. Cách làm điều thiện này phát sanh do sự hiểu biết. Nó bảo đảm cho một người có được tái sanh tốt trong kiếp sau. Hơn nữa, khi chúng ta quán về quy luật nhân quả chúng ta đã có tâm thiện (diṭṭhijukamma, tri kiến chánh trực về nghiệp). Đây là một loại tu tập tâm mà chúng ta cần phải thực hành nó trước khi chúng ta thực hành các loại tu tập (thiền) khác.

Định Hướng Con Đường Tà Kiến Và Chánh Kiến

Chúng tôi đã nói cho quý vị biết cách làm thế nào để loại trừ tà kiến tạo ra ác hạnh và cách làm thế nào để trau dồi chánh kiến tạo ra thiện hạnh. Bây giờ chúng tôi sẽ nói rõ cách loại trừ tà kiến liên quan đến con đường tu tập hay thường được gọi trong kinh điển Pāḷi là Aniyyānikadiṭṭhi (, bất xuất ly kiến), tức tà kiến được xem như một triền cái đối với sự giải thoát khổ. Có bốn tà kiến, đó là, ngã kiến (attadiṭṭhi), thân kiến (sakkāyadiṭṭhi), thường kiến (sassatadiṭṭhi) và đoạn kiến (ucchedadiṭṭhi) đi ngược lại với minh sát trí (vipassanā ñāṇa) và đạo trí (magga ñāṇa).

242 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Hai tà kiến, attadiṭṭhi và sakkāyadiṭṭhi là niềm tin sai lầm vào sự hiện hữu của một thực thể sống, bản ngã, hay linh hồn. Thực thể sống được gọi là atta (tự ngã) trong kinh điển Pāḷi muốn nói đến cả chúng sanh lẫn tự ngã (atta). Người bình thường tự cho

mình cũng như những người khác là những chúng sanh. Trong thực tế chỉ có năm uẩn hay chỉ có danh và sắc. Không có cái ta, ngã, hay một thực thể sống nào cả. Người tin vào sự hiện hữu của cái ta hay cái bản ngã phi hiện hữu này là tà kiến, và tà kiến này được gọi là ngã kiến (attadiṭṭhi) hay thân kiến (sakkāyadiṭṭhi). Sakkāya có nghĩa là hợp thể thân-tâm và diṭṭhi là (tà) kiến, như vậy sakkāyadiṭṭhi là tà kiến tin rằng hợp thể thân-tâm này là chúng sanh hay tự ngã. Chẳng hạn, cái thấy liên quan đến nhãn căn, cảnh sắc, và nhãn thức. Nhưng đối với những người không hành thiền quán hay không hiểu biết với minh sát trí sẽ xem nhãn căn, cảnh sắc, và nhãn thức này như một chúng sanh. Họ tin rằng "Mắt của tôi sáng tỏ và còn tốt; tôi thấy tay của tôi; tôi thấy thân hình của anh ta; chính tôi là người thấy", v.v...Đây là Thân Kiến vốn đồng nhất hợp thể thân tâm rõ ràng này với tự ngã. Loại tà kiến này cũng có trong những hành động nghe, ngửi, ăn, xúc chạm, và suy nghĩ. Có thể nêu ra đây một ví dụ khác, khi quý vị co duỗi chân tay, ước muốn co hay duỗi ấy là tâm trong khi hành vi co và duỗi bao gồm sắc. Chúng ta chỉ có hợp thể thân và tâm hay danh và sắc này. Nhưng đối với những người không thể quán hay hiểu được nó với minh sát trí sẽ có ảo tưởng cho rằng "Chính tôi là người co hay duỗi bởi vì chính

tôi muốn làm như vậy", v.v...Đây là Thân Kiến (sakkāyadiṭṭhi) vốn xem hợp thể thân tâm rõ ràng này như tự ngã (atta) và tà kiến này cũng khởi lên đối với các các loại thân hành khác. Người bình thường thoát khỏi hoàn toàn ngã kiến (attadiṭṭhi) này là điều rất khó. Tất nhiên cũng có những mức độ khác nhau, có số chấp chặt vào nó trong khi số khác không đến nỗi chấp chặt như vậy. Tà kiến thường ăn rễ sâu trong những người không biết chút gì về các Uẩn (khandhas). Khi tôi còn trẻ và vô minh tôi cũng chấp theo tà kiến này. Lúc đó tôi tin rằng phải có một thực thể sống trong thân vật lý này của con người, rằng vào lúc chết thực thể ấy sẽ rời khỏi thân thông qua lỗ mũi hay miệng. Tôi nghĩ rằng sự sống đi vào bào thai người mẹ trong suốt thời kỳ mang thai. Niềm tin này của tôi được hỗ trợ bởi các bác sĩ thừa nhận rằng chỉ khi họ nghe thấy nhịp tim đập của thai nhi thì lúc đó sự sống mới thực sự đi vào bào thai. Vì thế những người không có kiến thức đầy đủ về tâm và thân sẽ chấp theo tà kiến này. Tuy nhiên đối với những người Phật tử đã quen với tính phi ngã của sự sống sẽ không có một sự cố chấp như thế. Mặc dù vẫn còn tà kiến về tự ngã, nhưng tà kiến ấy không đủ mạnh để cản trở nỗ lực tinh thần của những người Phật tử để họ thực hành và đạt đến thánh đạo và thánh quả. Tà kiến sẽ yếu đi nơi những người có một sự hiểu biết rõ ràng về bản chất của thân và tâm, chứ không phải hoàn toàn thoát khỏi nó. Vì trong khi đang nói về bản chất của thân và tâm, họ vẫn có thể có ảo tưởng rằng "Chính tôi đang

nói," một sự kiện hiển nhiên được thấy trong các cuộc tranh luận sôi nổi và say mê ở những buổi Pháp đàm. Chỉ có thiền minh sát và Thánh đạo mới có thể bảo đảm sự diệt hoàn toàn của tà kiến. Trong hai loại này, thiền tạo ra sự diệt của tà kiến ở mức nhất thời đoạn trừ (tadaṅgapahāna) hay nói cách khác, cái ảo tưởng liên quan đến đối tượng quán bị loại trừ bằng pháp đối nghịch. Chánh niệm không ngừng hàm ý sự diệt

của ảo tưởng ở mức trấn áp (vikkhambhana, , trấn phục xả đoạn), nghĩa là, đoạn trừ bằng sự đè nén. Tuy nhiên tà kiến vẫn có thể khởi lên khi người hành thiền ngưng hành và mất cảnh giác. Nói tóm lại, tà kiến chỉ được bứng gốc hoàn toàn khi hành giả đạt đến thánh đạo thứ nhất, tức Nhập Lưu Thánh Đạo. Vì thế nếu muốn diệt tà kiến về thân này quý vị phải nỗ lực để đạt đến thánh đạo thứ nhất, và vấn đề tuỳ thuộc vào quý vị.

Tri Kiến Cơ Bản

Để đạt đến mục đích này, quý vị phải bắt đầu với thiền được xem như sự mở đầu của tri kiến thuộc Thánh đạo. Có thể nói việc hành thiền đã bao hàm tri kiến và một số người nói rằng trước khi hành thiền hành giả nên làm quen với những khái niệm cơ bản về uẩn (khandha, năm nhóm hiệntượng tâm và vật lý), các xứ (āyatanas), giới (dhātu), căn (indriya), đế (sacca) và duyên sanh (paticcasamuppāda). Đây là lời khuyên hợp lý vì lẽ nó phù hợp với Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga, do ngài

Mahāsi Sayādaw 245

Buddhaghosa biên soạn). Nếu hành giả thiền không có một vị thầy hướng dẫn, hành giả cần có một kiến thức như vậy để tự mì nh khảo sát. Tuy nhiên, chúng ta cũng không nên cho rằng kiến thức này là tuyệt đối cần thiết cho tất cả mọi hành giả. Vì không phải mọi hành giả hành thiền theo những hướng dẫn của Đức Phật đều phải nghiên cứu kỹ lưỡng những khái niệm về uẩn, xứ,...trước khi hành. Có lẽ việc đưa ra những hướng dẫn cho các hành giả thời ấy thường không mất đến một giờ. Đặc biệt, nếu có một người thầy hướng dẫn cho hành giả, tôi nghĩ kiến thức của vị ấy được xem là đủ nếu vị ấy ghi nhớ trong tâm rằng chỉ có các hiện tượng danh và sắc và những hiện tượng này đều vô thường, khổ và vô ngã. Chính Đức Phật đã chỉ ra sự cần thiết cho tri kiến đầy đủ chỉ trong một vài lời như sau: - “Thưa thiên Vương (Đế Thích Thiên Vương)! Đối với vị Tỳ-kheo muốn hành thiền cho đến mức đắc A-la-hán thánh quả thì hãy nhớ rằng vị ấy không nên xem một hiện tượng nào là thường, lạc, hay hữu ngã cả.” Đây là lời tuyên bố ngắn gọn của Đức Phật khi trả lời cho câu hỏi của đức vua trời rằng cho đến mức tri kến như thế nào được xem là cần thiết để chứng đắc A-la-hán thánh quả. Đây chính là lời của Đức Phật chứ không phải lời dạy của những vị (chú giải sư) thời hậu kinh điển. Chúng ta có thể đặt lại câu trả lời này theo cách khác cho dễ hiểu hơn, rằng mọi hiện tượng xảy ra đối với người này hay người khác đều phải được xem như vô thường, khổ, và vô ngã, và tri kiến này đủ để trang bị cho hành giả về mặt tri thức để thực hành

246 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

thiền minh sát. Chúng ta có thể có được tri kiến này bằng việc nghe những bài pháp có liên quan. Đối với những người Phật tử mộ đạo đã biết được chỉ có các hiện tượng tâm-vật lý hay danh và sắc, rằng mọi sự mọi vật đều vô thường, khổ, và vô ngã rồi thì nếu biết phương pháp thiền, họ có thể hành thiền bất cứ lúc nào.

Phương Pháp Thiền

Phương pháp thiền của Đức Phật được đưa ra trong một vài lời ngắn gọn: “So sabbaṁ dhammaṁ abhijānāti…Người hành thiền phải biết tất cả pháp một cách sáng suốt và chánh niệm.” Ở đây tất cả pháp có nghĩa là tất cả mọi hiện tượng có liên quan trong việc nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, co duỗi, chuyển động, suy nghĩ, … Người hành thiền phải ghi nhận chúng để biết rõ chúng như chúng thực sự là: Abhijhānāti5 có nghĩa là gắn sự chú tâm của mình trên đối tượng một cách sáng suốt, phải có chánh niệm về nó; và người hành thiền phải biết tất cả pháp. Sự hay biết của vị ấy không nên để bị giới hạn vào một pháp duy nhất. Vị ấy phải nhận thức rõ mọi sự kiện xảy ra khi vị ấy thấy hay nghe hay xúc chạm hoặc biết.

5 Abhijānāti , tự chứng.

Tuy nhiên, lúc ban đầu vị ấy không thể chú tâm được hết tất cả mọi sự kiện. Vì thế vị ấy nên bắt đầu với việc quan sát chỉ một hoặc hai sự kiện rõ ràng nhất mà thôi. Trong khi ngồi, vị ấy phải gắn tâm trên “ngồi”, “ngồi” hoặc vị ấy có thể tập trung trên lỗ mũi vốn là điểm tiếp xúc với hơi thở vô và hơi thở ra và ghi nhận “vô,” “vô,” và “ra,” “ra,”. Hoặc vị ấy cũng có thể ghi nhận sự sanh và diệt với tâm gắn trên trạng thái căng lên và chuyển động ở bụng. Nếu trong khi đang theo dõi như vậy, những suy nghĩ khởi lên, vị ấy phải ghi nhận sự xuất hiện của chúng và trở lại với hiện tượng ban đầu mà vị ấy đang theo dõi. Nếu sự tê cứng, đau, nóng hay bất cứ cảm thọ nào khác khởi lên, vị ấy phải ghi nhân, “cứng,” “cứng,” “đau,” “đau,” “nóng,” “nóng,” v.v… và rồi trở lại với sự quan sát ban đầu. Nếu có sự co, duỗi, hay bất cứ chuyển động nào khác, nó cũng phải được ghi nhận. Khi người hành thiền đứng dậy, vị ấy phải làm công việc đứng ấy một cách chánh niệm. Khi hành gia đi, vị ấy phải có sự hay biết về mỗi bước mà vị ấy bước; nếu có thể, vị ấy phải làm một sự ghi nhận về từng hoạt động của sự thấy hay nghe. Nhờ có chánh niệm như vậy, vị ấy phát triển được sức mạnh của định và đi đến chỗ nhận ra một cách độc lập rằng không có một ngã thể sống, không có gì ngoài tâm đang hay biết và sắc được (tâm) biết. Đây là danh sắc phân tích trí (nāmarūpaparicchedañāṇa) giúp hành giả phân biệt được giữa danh và sắc và nó là căn bản cho chánh kiến trong thiền.

Kiến này đối nghịch với ngã kiến và thân kiến (sakkāyadiṭṭhi). Tuy nhiên điều quan trọng là phải nắm bắt được chánh kiến này một cách đúng đắn. Một số người nghĩ rằng nếu họ đơn thuần nhận ra rằng chỉ có danh và sắc, sắc bao gồm tứ đại cộng với hai mươi bốn sắc y đại sanh (upādārūpa) và danh bao gồm tám mươi mốt loại tâm hiệp thế và năm mươi hai tâm sở, là họ đã có chánh kiến. Điều này không hợp với lời dạy của Đức Phật rằng mọi hiện tượng (tất cả pháp) phải được hay biết. Loại suy nghĩ như vậy tự nó cũng không bảo đảm được sự diệt trừ của ngã kiến vốn phát sanh vào sát na thấy, nghe, v.v…Nhưng đối với vị hành giả quan sát liên tục những gì đang thực sự xảy ra ở cơ cấu tâm-vật lý sẽ, vào sát na ghi nhận sự phồng lên của bụng, vị ấy nhận ra rằng chỉ có sắc đang sanh và tâm đang hay biết; và vào sát na ghi nhận sự xẹp xuống

của bụng, vị ấy biết rằng chỉ có sắc đang xẹp và tâm đang hay biết. Vào sát na co hay duỗi, vị ấy biết rằng chỉ có sắc co hay duỗi và tâm ghi nhận về sự kiện đó. Chúng ta cũng có thể nói như vậy đối với trí phân biệt danh sắc trong lúc đi, trong lúc thấy, nghe, v.v...Như vậy mỗi sát na chánh niệm có nghĩa là một sự loại trừ ngã kiến và thân kiến. Đó là cách Đức Phật chỉ trong kinh Đoạn Giảm để xua ta các tà kiến. "Những người không hành thiền có thể tin rằng có ngã thể. Nhưng chúng ta, những người đã quen thuộc với phương pháp nội quan trong Kinh Tứ Niệm Xứ, và nhờ quan sát các hiện tượng tâm vật lý hay danh pháp và sắc pháp ngay sát na xuất hiện của chúng, sẽ giữ vững chánh kiến rằng không có

Mahāsi Sayādaw 249

ngã thể nào cả chỉ có danh và sắc đang sanh và diệt mà thôi. Chúng ta sẽ thực hành pháp để đoạn giảm những phiền não như vậy." Sự giải thích của chúng tôi về lời dạy của Đức Phật trong bài kinh này có vẻ hơi cải tiến và thâm thuý. Khi chúng tôi nói những người không hành thiền thì phải hiểu rằng chúng tôi đang gồm những người này trong nhóm những người "khác". Nhưng chúng tôi cũng cho rằng những người am hiểu giáo lý là những người không chấp chặt vào ngã kiến sẽ được loại trừ ra trong trường hợp này. Tà kiến sẽ có một thành trì kiên cố đối với những người không hành thiền và có ít kiến thức (về giáo lý). Theo sự giải thích của chúng tôi những người như vậy sẽ phải được gán cho cái nhãn là những người dị giáo. Tuy nhiên tà kiến xu hướng về tự ngã sẽ không nghiêm trọng như tà kiến xu hướng về ác hạnh. Vì một mì nh ngã kiến sẽ không đưa đến các cõi thấp. Người tin nó vẫn có thể tái sanh vào các cõi trời nhờ sự bố thí và giữ giới của anh ta. Hoặc anh ta cũng có thể đắc các bậc thiền và tái sanh phạm thiên giới, thậm chí cả cõi phạm thiên cao nhất, đó là phi tưởng phi phi tưởng xứ. Như vậy, ngã kiến không phải là một chướng ngại vật đối với các cõi trời. Nhưng một người bị thống trị bởi tà kiến sẽ thiếu niềm tin nơi giáo lý của Đức Phật và do đó nó có thể cản trở tiến bộ tinh thần của họ. Ngã kiến cực đoan thường chỉ có nơi những người không phải Phật tử chứ hiếm thấy nơi người theo đạo Phật. Vì thế một người theo Phật vẫn có thể chấp giữ ngã kiến do không hiểu biết hoặc chưa có niềm

250 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

tin nơi Pháp (Dhamma) và hành thiền. Tuy nhiên, nếu người ấy nỗ lực hành thiền với toàn tâm toàn ý, họ vẫn có thể đạt đến các thánh đạo và thánh quả. Như vậy trong khi còn đang sống trong một thế gian gắn bó với ngã kiến như thế này, chúng ta nên hành thiền và giữ vững chánh kiến dựa trên minh sát trí.

Sự Xác Nhận về Chánh Kiến

"Những người khác có thể tin nơi một linh hồn hay một ngãthể nhưng chúng ta sẽ giữ vững chánh kiến rằng chỉ có danh và sắc. Chúng ta sẽ thực hành Pháp để đoạn giảm phiền não (pháp môn đoạn giảm). Chúng ta sẽ trau dồi những ý nghĩ về chánh kiến (pháp môn khởi tâm). Chúng ta sẽ tránh ngã kiến và thân kiến bằn cách chấp nhận chánh kiến (pháp môn tránh né). Chúng ta sẽ thành tựu việc nâng cao tinh thần bằng chánh kiến (pháp môn hướng thượng). Và chúng ta sẽ dập tắt ngọn lửa phiền não phát

sanh từ ngã kiến và thân kiến bằng cách giữ vững chánh kiến (pháp môn trừ diệt).” Ngấm ngầm trong sự xác nhận này là những người chủ trương ngã kiến phải được liệt vào hàng những kẻ dị giáo, một sự ngụ ý có thể được xem như đang công kích những người chấp theo tà kiến ấy. Nhưng như chúng tôi đã chỉ rõ, một ngã kiến như vậy không nghiêm trọng như quan kiến xu hướng về điều ác, vì nó chỉ kéo dài sự hiện hữu của họ trong vò ng luân hồi mà thôi. Hơn nữa người bình thường ít ai thoát khỏi tà kiến. Chỉ khi đang hành thiền chúng ta mới tạm thời thoát khỏi nó. Vì thế không có lý do gì để những

người tin theo tà kiến phải tức giận khi được gọi là những người dị giáo. Nếu họ tức giận, họ có thể chuyển sang chánh kiến bằng sự nội quan. Có những người quyết đạt cho được những đỉnh cao tinh thần mà không cần từ bỏ ngã kiến của họ. Còn đối với những hành giả cư sĩ đang hành thiền, họ thực hiện những tiến bộ tinh thần của họ dựa trên chánh kiến giống như bà Visākha và Anāthapiṅdika (Cấp-cô-độc) trong thời Đức Phật vậy. Visākha và Anāthapiṅdika (Cấp-cô-độc) là hai tục gia đệ tử của Đức Phật sau khi chết đã trải qua hết các cõi trời dục giới. Tại đó họ đạt đến giai đoạn Bất Lai (anāgāmi) và sẽ sanh về cõi Tịnh Cư Thiên (Suddhāvāsa), đó là năm cõi Phạm thiên sắc giới. Họ sẽ sống hết một ngàn kiếp trong cõi Vô Phiền (Aviha) thấp nhất, hai ngàn kiếp trong cõi Vô Nhiệt (Atappa), bốn ngàn kiếp trong cõi Thiện Hiện (Sudassa), tám ngàn kiếp trong cõi Thiện Kiến (Sudassī) và mười sáu ngàn kiếp trong cõi Sắc Cứu Kính Thiên (Akaniṭṭha), hay sống ba mươi mốt ngàn kiếp trong cõi Tịnh Cư Thiên. Cuối cùng ở cõi Akaniṭṭha này họ sẽ trở thành các bậc Thánh A-la-hán và nhập Niết Bàn. Đây là cách người hành thiền tạo những tiến bộ tinh thần qua chánh kiến trên căn bản của thiền minh sát và Thánh Đạo. Chúng ta cũng sẽ noi theo những tấm gương của họ.

Thường Kiến và Đoạn Kiến

Sassatadiṭṭhi hay thường kiến là quan niệm cho rằng một chúng sanh sẽ mãi mãi thường hằng, di chuyển từ một hiện hữu này sang một hiện hữu khác sau khi chết. Theo quan niệm này, linh hồn hay tự ngã không bao giờ chết mặc dù thân vật lý thô phải chịu sự hoại diệt. Sau cái chết của thân linh hồn sẽ di chuyển đến cõi khác. Linh hồn là bất khả hoại và nó sẽ tồn tại sau sự tan hoại của vô số kiếp quả đất. Nói chung thường kiến là một quan niệm rất thịnh hành giữa những người tin vào nghiệp (kamma). Nó được thánh thư của Ấn Giáo chấp nhận một cách dứt khoát. Theo quan niệm của họ, chúng sanh có hai loại thân, đó là, thân thô và thân vi tế. Thân thô cuối cùng hoại diệt nhưng thân vi tế sẽ chuyển sang một cõi mới và giữ nguyên không thay đổi. Linh hồn đi tìm một cõi sống mới rất nhỏ, nhỏ hơn đầu cây kim và có thể đi xuyên qua cả lỗ kim. Trong chớp mắt nó có thể đi tới một nơi rất xa và xuyên qua cả núi non, tường vách. Họ phải tin linh hồn có những sức mạnh siêu nhiên như vậy vì chỉ lúc đó nó mới có thể có được cơ hội đi vào nơi người mẹ tương lai đang ngủ trong một căn nhà xây không có một khe hở nào. Không có cuốn sách Phật nào tuyên bố rõ ràng một

quan niệm như thế. Nhưng hàng phàm nhân si mê vẫn tin rằng linh hồn rời bỏ thể xác sau khi chết và chuyển sang một cõi khác hay một hiện hữu khác. Tất nhiên quan niệm này không có một ảnh hưởng nào đối với

Mahāsi Sayādaw 253

những người có tri kiến hiểu biết về mối liên hệ nhân quả giữa tâm và thân. Tuy nhiên, không người nào hoàn toàn thoát khỏi thường kiến bao lâu họ cò n thiếu minh sát trí ở mức thánh đạo. Đối nghịch với thường kiến là đoạn kiến, một tà kiến nhấn mạnh đến sự huỷ diệt sau khi chết. Nếu bạn tin rằng không có gì cò n lại sau khi chết là bạn đã thừa nhận có một cái gì đó trước khi chết và có thể đoán chừng cái ấy là cái tôi hay tự ngã. Vì thế, mặc dù những người chủ trương đoạn kiến nhấn mạnh đến tính vật chất của mọi vật (hay nhấn mạnh đến tính ưu thắng của vật chất) họ cũng không thực sự thoát khỏi ngã kiến. Nói cách khác, đoạn kiến cũng có gốc ở ngã kiến. Theo thường kiến, cái tôi hay tự ngã tiếp tục hiện hữu sau khi chết trong khi theo đoạn kiến cái tôi ấy bị huỷ diệt bằng cái chết. Vì thế cả hai quan kiến đều gán cái tôi cho một chúng sanh, cái khác duy nhất là ở chỗ quan kiến thứ nhất nhấn mạnh trong khi quan kiến thứ hai bác bỏ sự hiện hữu liên tục của cái tôi hay ngã sau khi chết. Một số người chủ trương rằng tâm và thân của thời thơ ấu vẫn hiện hữu trong con người trưởng thành nhưng điều này không phải là thường kiến. Nó chỉ là khái niệm về sự thường hằng; bạn có thể gọi nó là ngã kiến (attadiṭṭhi)nhưng nó không là một với thường kiến (sassatadiṭṭhi) vì đoạn kiến cũng nhấn mạnh đến sự thường hằng như vậy trước khi chết. Hơn nữa, nếu việc tin vào tâm và thân của thời thơ ấu được gán cho là thường kiến, thời sự hay biết của chúng ta về sự

254 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

diệt không ngừng (trong thiền minh sát) cũng được gọi là đoạn kiến vậy. Thực sự thì , sự hay biết này được dựa trên sự suy quán và thiền minh sát. Quan niệm đối lại với nó chỉ là ngã kiến, chứ không phải thường kiến. Tóm lại thường kiến nhấn mạnh đến sự thường hằng trong khi đoạn kiến nhấn mạnh đến sự huỷ diệt của cái ngã sau khi chết. Giáo lý đoạn kiến được rao giảng bởi Ajita, một ngoại đạo sư sống vào thời Đức Phật. Cốt lõi của giáo lý này là khi một người chết, thân xác của nó được đặt trên một cái cáng và khiêng ra ngoài nghĩa địa bởi bốn người đàn ông. Tại đó nó được thiêu thành tro và không cò n lại gì cả. Theo quan kiến này thì không cần phải tránh điều ác. Người ta có thể làm bất cứ điều gì phục vụ lợi ích cho mình. Và cũng không cần thiết phải làm điều thiện. Những người chủ trương tà kiến này thúc giục chúng ta hãy làm bất cứ điều gì có lợi cho chúng ta và họ cò n khuyên chúng ta không cần làm điều thiện với giá phải hy sinh lợi ích riêng của chúng ta. Như vậy đoạn kiến bác bỏ nghiệp và quả của nghiệp và như vậy nó là một quan kiến sai lầm làm phát sanh những ác hạnh.

Chánh Kiến Dựa Trên Thiền hay Trí Hiểu Biết Về Nhân Quả

Thường kiến và đoạn kiến phải được bác bỏ bằng chánh kiến liên quan đến nhân quả hay bằng trí suy xét sâu vào mối quan hệ nhân duyên của pháp duyên sanh. Nó cũng

Mahāsi Sayādaw 255

có thể được loại trừ bằng chánh kiến trong minh sát gọi là trí nắm bắt (hiểu rõ) nhân duyên (paccayapariggahañāṇa). Trước khi chết hay sau khi chết thực sự không có một linh hồn sống nào cả. Cái duy nhất hiện hữu là tiến trì nh tâm-vật lý dựa trên mối quan hệ nhân - quả mà thôi. Chỉ có tâm và thân hay danh và sắc sanh và diệt không ngừng do vô minh và các nhân khác tạo điều kiện. Ngày nay hầu hết mọi người đều không hiểu biết đúng về tứ thánh đế. Nói tóm lại, họ không thực sự biết về khổ đế hay sự thực của khổ. Sự thực này rất hiển nhiên trong mọi hiện tượng đang xảy ra ở khoảnh khắc thấy, nghe, ăn, suy nghĩ, v.v…Mọi hiện tượng sanh và diệt không ngừng và vì thế chúng là vô thường, khổ và không đáng tin cậy và không có thực chất. Do chúng ta không biết chúng đúng như chúng thực sự là nên chúng ta xem chúng là thường, lạc, tốt và có thực chất. Đây là vô minh. Do vô minh chúng ta thấy thích thú trong các dục trần và trở nên gắn bó với chúng. Chúng ta dính mắc vào chúng. Chúng ta cố gắng để có cho bằng được những đối tượng mà chúng ta ưa thích ấy. Như vậy vô minh (avijja), tham ái (taṇhā), thủ (upādāna), nghiệp (kamma), và các hành (saṅkhāras) là năm nhân hay nói tóm lại, là vò ng nghiệp luân (kammavaṭṭa) liên quan đến những hành động tốt hoặc xấu của chúng ta.

Sự Phục Hồi Của Hiện Hữu

Vò ng nghiệp luân được theo sau bởi vò ng quả luân (vipākavaṭṭa). Điều này xảy ra như vầy: một người sắp chết sẽ thấy một hì nh ảnh trong tâm nào đó như kết quả của những thiện nghiệp hay ác nghiệp mà y đã làm trong cuộc đời mì nh. Có những hì nh ảnh liên quan đến nghiệp y đã làm (kamma), có những hì nh ảnh liên quan đến những đối tượng và hoàn cảnh mà y đã tạo nghiệp (kammanimitta, nghiệp tướng), và có những hì nh ảnh liên quan đến kiếp sống tương lai do những nghiệp của y tạo điều kiện (gatimimitta, thú tướng). Những hì nh ảnh này loé lên trong tâm khi y tiến gần đến sự chết (giây phút cận tử). Vì thế người ấy chết với tâm dính mắc vào một trong những hì nh ảnh ấy. Chết chỉ là sự chấm dứt của tiến trì nh tâm luôn luôn sanh và diệt theo sau sự tan hoại của sát na tâm cuối cùng. Nhưng nó không chấm dứt hoàn toàn. Vì tại đó một tâm mới sẽ phát sanh trong một hiện hữu mới, trong một cõi sống mới phù hợp với một trong những tâm ảnh mà người chết dính mắc vào ngay giây phút cuối cùng của kiếp trước. Cùng với tâm tái sanh này những hệ quả khác sẽ theo sau, đó là, danh- sắc (nāma-rūpa), lục nhập (āyatana), xúc (phassa), và thọ (vedanā). Như vậy, có năm nhân (vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp) và vò ng nghiệp luân này được theo sau bởi vò ng quả luân (thức, danh sắc, lục nhập,…). Cũng vậy, từ sát na thụ thai đến sát na tử hiện tượng tâm vật lý cứ sanh khởi không ngừng và trong tiến

trì nh sanh khởi của chúng những cảm thọ lạc và khổ khiến cho tham, sân, v.v…có mặt và tham ái này đến lượt nó đưa đến thức (tái sanh),…trong hiện hữu kế. Như vậy chỉ có các nhân và quả diễn tiến không ngừng. Do vô minh, nghiệp,…có sự hiện hữu hay tái sanh mới, với thức, danh sắc,…khởi lên và rồi chúng ta nói về sự đi lên thiên giới hay

đoạ xuống địa ngục của họ. Trong thực tế không có sự luân hồi của một người, một chúng sanh, hay một thực thể nào cả. Chỉ có sự sanh khởi của danh sắc hay tâm và thân mới trong một kiếp sống sau như kết quả của Nghiệp trong một hiện hữu trước đó và trong suốt kiếp sống chúng ta chỉ có một tiến trì nh tâm-vật lý như kết quả của những trạng thái tâm đi trước mà thôi. Quý vị cần phải nghe pháp hay đọc kinh sách để có một sự hiểu biết rõ ràng về bản chất của sự sống này. Những người có được kiến thức như vậy sẽ thoát khỏi hai dị giáo, đó là thường kiến cho rằng linh hồn hay thực thể của một người sẽ chuyển đến một nơi khác sau khi chết và giữ nguyên như vậy; và đoạn kiến cho rằng sự sống của một người sẽ bị huỷ diệt sau khi chết.

Thoát Khỏi Những Dị Giáo Nhờ Trí Phân Biệt Nhân Quả

Tuy nhiên kiến thức chúng ta có được từ sách vở hoặc do nghe những người thầy (sutamayañāṇa, trí do nghe hay trí văn) không được xác đáng lắm, chỉ có minh sát trí

(bhāvanāmayañāṇa, trí do tu thiền sanh) mới có căn cứ vững chắc hơn. Vì thế nhất thiết chúng ta phải hành thiền và nhờ thiền này chúng ta sẽ phân biệt được giữa tâm và thân đồng thời biết rõ được bản chất của chúng. Khi bạn co, duỗi, hay chuyển động chân tay, bạn nhận ra tâm muốn co, duỗi,..., và lúc đó bạn đi đến cái biết không cần suy nghĩ rằng sự co, duỗi, chuyển động của chân, tay là do khuynh hướng muốn co, duỗi,...của tâm, và v.v...Nếu bạn có một sự ghi nhận trong tâm khi thấy một điều gì , bạn biết rằng sở dĩ bạn thấy là vì có con mắt, cảnh sắc và thức thấy. Chúng ta cũng có thể nói như vậy đối với việc nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ, và chúng ta cũng biết được tâm và thân hay danh và sắc là nhân và sự thấy, nghe,...là quả. Chúng ta cũng biết được rằng những sát na tâm đi trước quyết định những sát na tâm theo sau, rằng sự nhận thức dựa vào sự có mặt của đối tượng được nhận thức, và rằng những sát na tâm sanh và diệt làm mới trở lại như những đơn vị. Như vậy đối người hành thiền, cái chết giống như sự tan hoại của một đơn vị tâm hiện đang được tự ý thức bằng sự nội quan. Nó không phải sự tan hoại của một con người hay một cá thể. Tái sanh cũng vậy, giống như sự sanh khởi của một đơn vị tâm. Chết không phải sự diệt của một con người. Vì thế tái sanh có nghĩa là sự sanh khởi của một đơn vị tâm tiếp liền theo sau sự dính mắc vào một đối tượng nào đó ngay trước khi chết. Người hành thiền thường nhận ra mối quan hệ nhân quả (của các hiện tượng danh và sắc) này một

cách độc lập như vậy và có số hành giả cò n có thể giải thích rõ ràng được điều đó mặc dù họ không có chút kiến thức về sách vở nào cả. Một khi bạn nhận ra các hiện tượng tâm-vật lý thuần tuý của sự sống vốn nằm trong một trạng thái trôi chảy không ngừng và liên hệ nhân quả lẫn nhau này, bạn sẽ thoát khỏi thường kiến (cho rằng linh hồn tiếp tục hện hữu sau khi chết) hay đoạn kiến (cho rằng linh hồn bị huỷ diệt sau khi chết). Tà kiến cho rằng con người do Thượng Đế sánh tạo và tà kiến cho rằng con người đi vào hiện hữu một cách tự động cũng được vứt bỏ. Tin vào sự sáng tạo của Thượng Đế được gọi là visamahetukadiṭṭhi, là một loại thường kiến, trong khi tin vào sự tự

động có mặt, được định danh là vô nhân kiến (ahetukadiṭṭhi,) thuộc về nhóm tà kiến xu hướng về điều ác. Đối lại với bốn loại tà kiến này là trí phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa).

Sự Phát Sanh Của Trí Thẩm Sát Tam Tướng6, v.v...

Hai chánh kiến mà chúng tôi vừa đề cập, trí phân biệt danh sắc (nāmarūpapariccheda ñāṇa), và trí phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa) được xem như căn bản cho thiền minh

6 Sammasanañāṇa đúng ra phải dịch là tư duy trí () nhưng do lâu nay mọi người quen dịch là trí thẩm sát tam tướng nên chúng tôi cũng giữ nguyên như vậy.

sát và vì vậy ở đây chúng được gọi là Chánh Kiến Minh Sát (vipassanāsammādiṭṭhi). Trong quá trì nh nội quan thêm nữa người hành thiền sẽ nhận ra các hiện tượng tâm vật lý hay danh và sắc sanh khởi từ sáu căn đều vô thường, khổ, và vô ngã. Sở dĩ người hành thiền nhận thức được các tính chất này là do họ khám phá ra sự thực rằng mọi thứ sanh lên luôn luôn diệt mất. Nếu những ý nghĩ khởi lên trong lúc bạn đang quan sát sự phồng và xẹp, ...bạn cũng phải ghi nhận chúng, và rồi chúng sẽ diệt mất. Bạn thấy sự sanh và diệt của một hiện tượng tâm mới và nhận ra tính chất vô thường của nó, và bạn suy quán trên tính chất vô thường của mọi danh pháp như vậy. Đây là trí thẩm sát tam tướng (sammasanañāṇa). Nếu trong lúc đang chánh niệm về sự phồng, xẹp,...bạn có những cảm thọ khổ như tê cứng, đau nhức, ngứa ngáy,..., bạn phải gắn tâm trên cảm thọ ấy và ghi nhận, "tê, tê", "nóng, nóng",...Lúc đó cảm thọ khổ sẽ dần dần biết mất, bạn nhận ra tính chất vô thường của nó và bạn suy quán trên tính chất vô thường của mọi cảm thọ. Đây cũng là trí thẩm sát tam tướng (sammasanañāṇa). Bạn cũng phải ghi nhận những trạng thái tham, sân, khó chịu, và những trạng thái tâm khác khi chúng khởi lên. Bạn sẽ thấy rằng chúng biến mất ngay khi bạn ghi nhận chúng. Sự suy quán trên tính chất vô thường của chúng trí thẩm sát tam tướng (sammasanañāṇa). Gắn tâm trên những sự chuyển động của bất cứ thân phần nào của bạn như co, duỗi, ...bạn sẽ thấy tính chất nhất

thời và vô thường của chúng, trạng thái tâm của bạn ở sát na quan sát sự phồng lên (của bụng) cũng vậy. Mỗi sự kiện tâm đều biến mất cùng với sự kiện vật lý tương ứng. Bạn suy quán trên tính chất vô thường của chúng như vậy. Chính tính chất vô thường này sẽ dẫn bạn đến chỗ suy nghĩ về tính chất bất toại nguyện, không đáng tin cậy và đau đớn của chúng, sự thiếu khả năng kiểm soát của bạn đối với chúng và sự hiện khởi của các hiện tượng trong trạng thái tự nhiên của chúng. Sự suy quán này là tuệ minh sát thứ nhất mà bạn gặt hái được trong thiền. Đó là tư duy trí hay tuệ thẩm sát tam tướng (sammasanañāṇa), trí thứ nhất trong mười loại trí minh sát. Khi bạn thiếp tục thực hiện việc ghi nhận về tất cả những gì đang xảy ra mà không tư duy, trí minh sát của bạn sẽ trở nên nhanh hơn và sự sanh được theo sau bởi sự diệt nhanh đến nỗi cuối cùng sự chú ý của bạn được giới hạn ở hiện tượng diệt mà thôi. Lúc đó tính chất vô

thường, khổ và vô ngã trở nên hiển hiện rõ ràng hơn. Sự minh sát sâu vào trạng thái sanh và diệt nhanh chóng này được gọi là sanh diệt trí (udayabbayañāṇa,). Ở giai đoạn này người hành thiền thấy ánh sáng, cảm nghe toàn thân phấn chấn, ngây ngất và cực kỳ hoan hỷ. Những cảm giác và ảo ảnh này cũng phải được quan sát và loại trừ. Sau khi vượt qua chúng, người hành thiền thấy rằng sự sanh của các hiện tượng mà vị ấy quan sát không còn rõ ràng nữa và chỉ sự diệt của nó còn lại trong sự tập chú của vị

ấy. Người hành thiền nghĩ mình chỉ hay biết được sự diệt của các hiện tượng và sự hay biết rõ ràng này nhấn mạnh đến tính nhanh lẹ qua đó các pháp tan hoại và diệt mất. Minh sát trí sâu vào sự diệt như một thực tại duy nhất này là Hoại Diệt Trí (bhaṇgañāṇa,). Ở giai đoạn này không còn hình ảnh, ảo tưởng hay tướng xuất hiện trong tâm người hành thiền nữa. Vị ấy thấy rằng mọi thức (các pháp) diệt ngay tức thì chứ không di chuyển từ nơi này sang nơi khác. Chẳng hạn, khi hướng tâm chú ý vào sự co, người hành thiền không thấy hình ảnh của cánh tay hay chân nữa. Vị ấy chỉ thấy các hiện tượng vật lý hay sắc pháp và tâm tương ứng diệt mất. Đối với sự duỗi, đi, phồng, xẹp và v.v... cũng có thể nói như vậy. Sự khám phá này giúp vị ấy thấy rõ được tính chất vô thường, khổ và vô ngã. Cùng với sự phát triển của hoại diệt trí (bhaṇgañāṇa) này còn có sự sanh khởi của bố uý trí () và các loại trí khác. Các loại trí sau này làm cho hành giả ý thức đầy đủ hơn về sự tan hoại của các pháp và ba dấu ấn của hiện hữu, đó là vô thường, khổ, và vô ngã. Về sự phát triển các minh sát trí, có thể nói Hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa) rất là vi tế và lợi ích. Trí này giúp người hành thiền dửng dưng với các dục trần khả ái cũng như bất khả ái, và nhờ đó không xua đuổi và cũng không bị chúng hấp dẫn. Người hành thiền lúc này có thể duy trì chánh niệm trong hai hoặc ba tiếng đồng hồ liên tục. Khi hành xả trí được phát triển đầy đủ, minh sát trí dẫn đến sự xuất khởi (vuṭṭhānagāmini vipassanā) sẽ xuất hiện. Phần

cuối cùng của minh sát trí này gọi là tuỳ thuận trí (). Minh sát trí này có nghĩa là một sự hiểu biết rõ về bất kỳ một trong ba dấu ấn của sự hiện hữu và nó là chánh kiến dựa trên minh sát.

Sự Phát Sinh của Đạo Trí

Tuỳ thuận trí hay thuận thứ trí là trí cuối cùng trong các cấp độ trí khác nhau kết hợp với chánh niệm. Liền sau sự chấm dứt của trí này người hành thiền đối mặt với Niết Bàn ở đây danh, sắc và các hành nghiệp không còn nữa. Sự tiếp xúc với Niết Bàn này bao hàm Chuyển Tộc Trí (Gotrabhūñāṇa), Đạo Trí (maggañāṇa) và Quả Trí (phalañāṇa). Trong ba trí này, đạo trí là chánh kiến thánh đạo (magga sammādiṭṭhi) Tiếp xúc với Niết Bàn có nghĩa là thấy rằng danh, sắc và các hành nghiệp vốn sanh và diệt chấm dứt hoàn toàn. Vào sát-na sanh khởi của minh sát trí người hành thiền chỉ thấy các hiện tượng tâm-vật lý (danh và sắc) sanh và diệt. Cùng với sự chấm dứt của

tuỳ thuận trí cuối cùng, các hiện tượng tâm-vật lý ngừng sanh khởi và sự diệt hoàn toàn này của chúng có nghĩa là sự chứng ngộ trạng thái bì nh yên của Niết Bàn. Tất nhiên điều này chỉ được hiểu đầy đủ bởi những người đã có sự trải nghiệm về nó. Những người chưa từng trải nghiệm chỉ có thể tưởng tượng ra nó mà thôi.

Thấy Tứ Thánh Đế Đồng Thời

Thấy Niết Bàn có nghĩa là thấy Tứ Thánh Đế. Khi người hành thiền thấy sự diệt hoàn toàn của tất cả danh sắc, vị ấy biết rằng đó là sự bì nh yên tối thượng. Vị ấy cũng biết rằng so với sự bì nh yên của Niết Bàn này, các hiện tượng luôn sanh và diệt kia là khổ và do biết được như vậy ít nhiều vị ấy cũng thoát khỏi tham ái đối với các hiện tượng danh sắc này. Ở giai đoạn nhập lưu (sotāpatti) vị ấy thoát khỏi tham ái có đủ sức mạnh để đưa vị ấy xuống các cõi sống thấp. Ở giai đoạn Nhất lai (sakadāgāmi) vị ấy thoát khỏi loại ái dục thô; ở giai đoạn Bất lai (anāgāmi) vị ấy thoát khỏi ái dục vi tế trong khi ở giai đoạn Arahata vị ấy thoát khỏi tham ái đối với các cõi sắc và vô sắc (ái sắc và ái vô sắc). Như vậy người hành thiền biết mì nh thoát khỏi tham ái nhờ thấy sự đoạn trừ (pahanābhisamaya , xả đoạn hiện quán). Sự tiếp xúc thực sự với Niết Bàn là thánh đế thứ tư. Sự chứng ngộ chân lý (đế) này xảy ra trong tâm của người hành thiền và vì thế nó được gọi là do tu tập (bhāvanābhisamaya , tu tập hiện quán). Tóm lại, sự minh sát của hành giả vào đế thứ ba (thánh đế về sự diệt của khổ, đó là Niết Bàn) có nghĩa là vị ấy đã minh sát vào ba thánh đế khác.

Ba Giai Đoạn Của Đạo

Có ba giai đoạn của chánh kiến. Thứ nhất chúng ta có chánh kiến căn bản; kế tiếp chúng ta có chánh kiến dựa trên minh sát trí, vốn là trí đi trước của Thánh Đạo (pubbabhāga vipassanā sammādiṭṭhi, chánh kiến minh sát đitrước) và cuối cùng chúng ta có chánh kiến thuộc thánh đạo (ariyamaggasammādiṭṭhi). Đối với các chi đạo khác của Bát Thánh Đạo cũng có thể nói như vậy. Mỗi chi đạo đều có ba giai đoạn, đó là., đạo căn bản, đạo đi trước và thánh đạo. Ở đây chúng ta có thể xem chánh kiến như một ví dụ. Tin vào nghiệp là điều rất quan trọng vì đó là đạo căn bản. Không có niềm tin nơi nghiệp người ta sẽ không tránh điều ác và sẽ khó để họ làm các điều thiện như bố thí, trì giới. Ngay cả khi một người như vậy phải bố thí do hoàn cảnh bắt buộc, việc bố thí đó cũng sẽ chỉ là một hành động ly trí (divorced from knowledge) và do vậy phước mà y nhận được sẽ là một loại phước hạ liệt. Vì thế rất có thể y sẽ phải đi xuống các cõi thấp và có ít cơ may được tái sanh vào cõi an vui, nói gì đến thánh đạo, hoặc Niết Bàn. Trái lại, người tin vào nghiệp sẽ tránh điều ác, và hiến mì nh cho việc làm điều thiện, như nghe pháp và hành thiền. Như vậy, ngay cả nếu người ấy không có được những kinh nghiệm tâm linh phi thường, họ cũng sẽ được sống an vui, hạnh phúc trong các kiếp sống tương lai của mì nh. Cò n nếu họ phát triển được đầy đủ chánh kiến cho tới tuỳ thuận trí (), chánh kiến

về thánh đạo (Ariyamagga) sẽ phát sanh và họ sẽ thực sự thấy Niết Bàn. Vì thế, chúng ta hãy xác nhận niềm tin vào nghiệp của chúng ta hợp với lời dạy của Đức Phật. Những ai vẫn chưa thể thực hành thiền minh sát nên đặc biệt chú ý đến chánh kiến về nghiệp này. Họ cũng nên in sâu nó vào trong tâm con cháu của họ. Vì không có chánh kiến này một đứa trẻ sẽ không phải là một Phật tử chân chính mặc dù nó có thể được gọi là một Phật tử do thọ sanh trong gia đình của họ. Nó sẽ có những ý nghĩ bất thiện và lắm khi cò n chế giễu những thiện nghiệp của cha mẹ chúng như kính lễ những kỷ niệm về Đức Phật (tượng Phật, xá-lợi Phật,...), giữ bát quan trai giới, bố thí,... Khi lớn lên nó có thể trở thành một kẻ cải đạo, nghĩa là chuyển sang một tôn giáo khác do kết hôn hay vì một lý do nào đó. Hay nó cũng có thể trở thành một người theo thuyết bất khả tri, một kẻ vô thần... Vì thế nhất thiết quý vị phải làm cho thấm nhuần chánh kiến về nghiệp này trong tâm trí con cái mì nh và nếu có thể được hãy để cho nó củng cố thêm bằng việc hành thiền. Như vậy, dù cho những người khác có thể phản bác, chúng ta vẫn sẽ xác nhận chánh kiến về nghiệp của chúng ta; chúng ta sẽ trau dồi những ý nghĩ chân chánh (chánh tư duy) và thực hành đúng pháp để làm giảm nhẹ những phiền não. Chúng ta phải tránh những tà kiến và kiên định chánh kiến để nâng cao giá trị tinh thần của chúng ta.

Mahāsi Sayādaw 267

Những người tin vào nghiệp nên củng cố niềm tin của mì nh cho vững chắc. Những người chưa có được trí tuệ minh sát nên cố gắng hành thiền. Những người đã hành thiền hay đã có được ít nhiều kinh nghiệm trong đó nên quyết tâm để có những minh sát trí cao hơn. Họ phải cố gắng để có được sanh diệt trí (udayabhayañāṇa) tạo điều kiện cho kinh nghiệm tâm linh phi thường, và một căn bản vững chắc cho đạo trí và quả trí. Họ cũng nên cố tìm cho được Hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa), một loại trí rất vi tế, đòi hỏi phải có sự quan sát một cách thư giãn và là một cái gì đó hơi giống như sự hay biết tự động. Nó sẽ làm cho họ xả ly hoàn toàn khi đương đầu với các dục trần khả lạc hay bất khả lạc. Ở khoảnh khắc này họ sẽ có được thuộc tính của bậc A-la-hán gọi là xả đối với sáu trần cảnh (chaḷaṅgupekkhā). Sự kinh nghiệm này được xem như rất hài lòng đối với người hành thiền nhưng có thể gây kinh hoảng đối với những người khác. Với sự hoàn thiện của trí này chánh kiến về đạo sẽ phát sanh đưa người hành thiền vào tiếp xúc với Niết Bàn. Ở giai đoạn này tất cả mọi tà kiến hoàn toàn bị dập tắt. Vì thế quý vị nên cố gắng để có được ít nhất là chánh kiến ở mức Nhập lưu (sotāpatti) hoặc nếu có thể, chánh kiến ở những mức cao hơn nữa. Nhờ những chánh kiến thuộc thánh đạo cao hơn này chúng ta có thể vượt qua được ngã mạn (asmimāna: asmi+māna,), kiến mạn (diṭṭhimāna) vốn thống trị chúng ta ở những đạo thấp hơn. Thực ra thì ngã mạn này có gốc ở

268 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

những phẩm chất mà chúng ta thực sự có và vì thế nó cũng được gọi là ngã mạn đúng (yathāvamāna). Chỉ khi chúng ta trở thành bậc thánh A-la-hán chúng ta mới có thể loại trừ được loại ngã mạn này vĩnh viễn. Vì thế để khắc phục nó chúng ta có thể thay thế những tà kiến bằng chánh kiến và việc chiến thắng được nó bằng A-la-hán thánh đạo

hoàn toàn tuỳ thuộc vào chúng ta.

Tà Tư Duy (Micchāsaṅkappa)

“Những người khác có thể có tà tư duy nhưng chúng tasẽ có chánh tư duy và nhờ có chánh tư duy này chúng ta đoạn giảm được các phiền não của chúng ta.” Đây là những gì mà kinh Đoạn Giảm (Sallekha Sutta) muốn nói. Có ba loại tà tư duy, đó là, tư duy sanh khởi từ ái dục, tức suy nghĩ để có được đối tượng mì nh mong muốn, hay cò n gọi dục tầm (kāmavitakka); tư duy sanh khởi từ sân hận hay ý định huỷ hoại người khác (sân tầm, vyāpādavitakka); và những tư duy phát sanh từ ước muốn gây hấn hay ý định muốn là hại người khác (hại tầm, vihimsavitakka). Ngày nay con người ta thường ôm ấp rất nhiều những tà tư duy và phổ biến nhất có lẽ là những tư duy xuất phát từ tham dục. Con người thường nghĩ đến cách làm sao để có được những vật mà mì nh mong muốn – món ăn ngon, quần áo đẹp, nhà lầu, xe hơi, đất, vườn, trâu bò và v.v… Họ có những dự định liên quan đến tham vọng của họ, những mối

Mahāsi Sayādaw 269

quan hệ xã hội, nghề nghiệp, gia đình, giữ gì n tài sản, v.v…Tóm lại, hầu như họ bận tâm với những tham muốn của họ suốt cả ngày. Trong những loại tư duy này, tư duy vị kỷ (làm lợi ích cho mì nh) có thể được gọi là chánh tư duy. Nhưng vì lẽ nó dựa trên dục vọng bất thiện, nên từ quan điểm của pháp (dhamma) nó vẫn được định danh là tà tư duy. Tuy nhiên nghĩ đến việc đi tìm những nhu cầu cần thiết của cuộc sống một cách hợp pháp thì không có hại lắm. Ngay cả các vị Tỳ-kheo (bhikkhu), những người hiến mình cho Pháp cũng còn phải đi tìm thức ăn, v.v…, và nó là điều hoàn toàn thích hợp để suy nghĩ đến việc làm những gì không thể tránh được một cách hợp pháp. Nhưng, trong lúc hành thiền hành giả không nên ấp ủ những ý nghĩ như vậy lâu dài. Nói chung tư duy hay suy nghĩ cũng cần phải được quan sát và vứt bỏ nó như những hiện tượng danh sắc khác. Cái được xem như cực kỳ nghiêm trọng là nghĩ đến việc có những gì mình không đáng có một cách phi pháp hay trong trường hợp mình đáng có nhưng bị ám ảnh với tham muốn đối với nó. Vì loại dục tầm (tư duy tham dục) này sẽ kéo dài vò ng luân hồi (saṁsāra) cho dù nó không đưa đến các cõi sống thấp. Điều tốt nhất để làm là vứt bỏ hết mọi dục tầm đó đi, vì cái gì mình đáng có tự nó sẽ đến với mì nh. Các vị sư cũng như người hành thiền xem trọng giới chế ngự các căn nên tránh những dục tầm hay những ý nghĩ tham dục về

270 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

những đối tượng bất đồng (visabhāga)7, đó là những đối tượng dưới hì nh thức người nam hay người nữ có những dáng vẻ khác nhau. Nói khác hơn, những vị Tỳ-kheo và những hành giả nam nên tránh nghĩ về người nữ, tu nữ, và ngược lại những hành giả nữ và tu nữ không nên nghĩ đến người nam. Những dục tầm như vậy gây chướng ngại cho sự phát triển định, trí minh sát hay nói chung sự tu tập tâm và vì thế chúng phải được quan sát và vứt bỏ. Lại nữa, khi chúng ta nghĩ về một người mà chúng ta ghét chúng ta có khuynh hướng có ác ý đối với người ấy. Chúng ta buộc tội họ đã làm điều gì đó có hại cho chúng ta, đã cản trở những dự định của chúng ta và vì thế chúng ta mong

muốn cho họ bị huỷ diệt và phá sản. Chúng ta nghĩ đến việc trừ khử họ. Đây là sân tầm phát sanh từ ác ý (vyāpāda). Đối tượng của ác ý không nhất thiết phải là một người. Khi chúng ta tì m cách tiêu diệt một con rắn, một con bò cạp, con muỗi hay con rầy,... chúng ta cũng đã bị thúc đẩy bởi ác ý. Chúng ta có thể biện minh cho sự cố gắng giết con rắn, con cọp,...ấy của chúng ta, nhưng ý nghiệp bất thiện có liên quan sẽ dẫn đến khổ đau và vì thế mỗi ý nghĩ sát sanh khởi lên vì bất cứ lý do hay mục đích gì đều được gọi là một tà tư duy.

7 a. [vi-sabhāga] different; contrary; uncommon . - ārammaṇa bất đồng, tương phản, dị phân kiến sở duyên.

Mahāsi Sayādaw 271

Nếu sự suy nghĩ không phải để giết người mì nh ghét mà chỉ để hành hạ hay bạc đãi người ấy, thì đó là hại tầm (vihiṁsavitakka). Ở đây, một người chỉ có ý định muốn đánh, muốn lăng mạ, xỉ vả hay gây đau khổ cho người khác bằng một cách nào đó mà thôi. Nếu trong tư duy của người ấy có thiện ý thúc đẩy, thì không có quả nghiệp bất thiện. Nhưng nếu hại tầm xuất phát từ sân hận thì đó là bất thiện trên phương diện nghiệp và quả của nó sẽ là nghiêm trọng tương xứng với giới đức của người bị hại.

Chánh Tư Duy (Sammāsaṅkappa)

Chánh tư duy là đối nghịch của tà tư duy và vì vậy nó cũng có ba loại, đó là, tư duy về sự xuất ly hay xuất ly tầm (nekkhammavitakka,), tư duy về sự không sân hận hay vô sân tầm (avyāpādavitakka,), và tư duy về sự vô hại, hay cò n gọi là vô hại tầm (avihiṁsāvitakka,,). Trong ba tư duy này tư duy về sự xuất ly là ý định tự giải thoát mì nh khỏi tham dục, phiền não và luân hồi. Theo chú giải, gia nhập Tăng Đoàn hay xuất gia trong Phật giáo là sự xuất ly (nekkhamma). Niết Bàn hay sơ thiền hay thiền minh sát hay thực hành bố thí, trì giới,...cũng là sự xuất ly. Vì thế suy nghĩ đến việc gia nhập tăng đoàn, suy nghĩ đến việc tu tập tâm để đạt đến sơ thiền, suy nghĩ đến việc đắc Niết Bàn, nghĩ đến việc đi tới một trung tâm thiền, nghĩ đến việc giữ giới,

272 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

nghĩ đến việc bố thí, nghĩ đến việc nghe pháp - mỗi ý nghĩ như vậy đều là tư duy xuất ly (nekkhammavitakka). Và mỗi ý nghĩ về việc xuất ly đều bao hàm chánh kiến về nghiệp. Chánh kiến này cũng có mặt vào lúc chuyển tư duy thành hành động. Như vậy khi chúng ta tu tập chánh tư duy, chúng ta cũng tu tập chánh kiến và ngược lại. Các chi phần khác của đạo ít nhiều cũng được tu tập hợp theo cách đã nói. Tư duy vô sân là đối nghịch của tư duy sân hận. Nó là những tư duy về sự an vui, hạnh phúc của tất cả chúng sanh dựa trên lò ng từ ái và yêu thương. Tư duy vô hại là đối nghịch của tư duy não hại. Nó là tư duy phát sanh từ lò ng bi mẫn và thông cảm. Con người ta thường chỉ có sự kính trọng đối với những người hợp tác với họ. Họ có khuynh hướng bạc đãi bất cứ người nào nghịch lại với họ. Trong cái thế giới suy đồi đạo đức này nghĩ đến an vui, hạnh phúc của tất cả chúng sanh với lò ng từ mẫn quả thực là điều rất cao quý. Ở đây chúng tôi sẽ trích dẫn lại câu chuyện về tư duy xuất ly của đức Bồ tát Sumedhā mà không ai có thể quên được. Bồ tát Sumedhā sanh cách đây đã nhiều a-tăng-kỳ kiếp

trước. Cha mẹ ngài chết khi ngài cò n rất trẻ. Vì thế viên trưởng khố của gia đình đã giao lại cho chàng toàn bộ số tài sản mà bảy đời cha ông của chàng đã tích luỹ được. Bồ tát Sumedhā suy xét đến sự chết của các bậc cha ông, những người đã để lại toàn bộ khối tài sản to lớn của họ vào tay người khác. Họ không thể trở lại để chăm sóc những tài sản đó. Họ không thể dùng chút tài sản nào của người đi trước và

cũng không thể đem nó theo với họ khi chết. Vì thế, bây giờ Sumedhā hy vọng sẽ mang được hết những của cải của mì nh dưới hì nh thức quả của nghiệp bằng cách bố thí. Nói cách khác, ngài hy vọng rằng nhờ bố thí ngài sẽ có được phước, loại phước được gọi là tài sản tuỳ thân (anugāmika, , truy tuỳ đích) bởi vì nó là thứ tài sản luôn luôn đi theo người bố thí trong vò ng luân hồi này. Có bốn loại tài sản, đó là, động sản (Jaṅgama, , hoạt động), bất động sản (thāvara ,, bất động, cố định), Tài sản như tứ chi (aṅgasama), và tuỳ thân sản (anugāmika, , truy tuỳ đích). Chú giải mô tả nô lệ, trâu bò và những vật hữu tì nh khác là động sản, và những vật không có sự sống, không có sự chuyển dịch là bất động sản. Nhưng chúng tôi sẽ phân loại tài sản theo cách truyền thống. Vàng, bạc, áo quần,...những thứ vốn thay đổi một cách dễ dàng được xem là động sản. Loại tài sản này không bền. Mặc dù nó là tài sản của chúng ta, nhưng nó sẽ trở thành tài sản của người khác khi bị lọt vào tay của một kẻ cắp, một tên trộm, hay một kẻ lừa đảo. Chẳng hạn, một cây viết máy hay một chiếc đồng hồ bỏ túi bị một tay móc túi ăn cắp sẽ trở thành tài sản của nó và rất khó mà lấy lại trừ phi vật dụng đó có mang những dấu hiệu nhận dạng hay có người nào đó chứng thực được quyền sở hữu của chúng ta. Vì thế chúng ta không thể sở hữu một vật nào thường xuyên nếu vật ấy có thể chuyển sang sở hữu của

người khác một cách dễ dàng. Lúc này nó là của bạn nhưng lúc khác nó có thể là của người khác. Như vậy vàng, bạc,...không phải những vật dùng được liền đối với chúng ta, cần phải chuyển thành tài sản cố định như đất đai, nhà cửa,...Một tài sản cố định hay bất động sản không thể nào bị chuyển dịch một cách bí mật và vì thế sẽ bền hơn loại động sản. Tuy nhiên, chúng ta vẫn có thể bị mất nó khi một người quyền lực hơn đòi lại nó một cách hợp pháp bằng quyền thừa kế của họ. Hay chúng ta có thể mất nó vì không phải lúc nào chúng ta cũng hy vọng ở nó do sự thay đổi của thời gian. Nếu đã không thể hy vọng vào nó thì tốt hơn nên chuyển nó thành loại tài sản như tứ chi (aṅgasama) hay tài sản giống như các bộ phận của cơ thể chúng ta. Chúng ta mang tài sản này theo mình đi bất cứ nơi đâu giống như tay với chân của mì nh vậy. Loại tài sản này là nghề nghiệp của mỗi người giống như vẽ, dạy học, viết văn, luật, ... Một người có thể kiếm sống bằng một nghề nào đó của mì nh, không ai có thể ăn cắp nghề đó của họ và vì thế người ta mới bỏ tiền ra để cho con cái của họ đi học đặng cho chúng có một cái nghề nuôi thân. Nhưng những nghề bị luật pháp cấm sẽ không đem lại lợi ích gì . Vì thế vững chắc hơn tài sản nghề nghiệp này là tài sản tuỳ thân (anugāmika) dưới hì nh thức bố thí, giữ giới,...Không người nào có thể ăn cắp nó hay ăn trộm nó hay ngăn không cho nó tạo ra những quả nghiệp thiện của nó. Nó sẽ đi theo chúng ta trong vòng

luân hồi này và chứng minh sự lợi ích của nó. Vì thế Bồ tát

Mahāsi Sayādaw 275

Sumedhā đã nghĩ đến việc chuyển của cải của mì nh thành loại tài sản vững chắc nhất, đó là tài sản tuỳ thân (anugāmika), tài sản mà ngài có thể đem theo khi chết. Sau đó Đức bồ tát đã đem bố thí hết tất cả những của cải của mì nh và trở thành một đạo sĩ. Lúc bấy giờ ngài mới khoảng mười bảy tuổi hay tối đa hai mươi tuổi. Là một đạo sĩ trẻ, ngài phát triển thiền định, tu tập tâm và trong bảy ngày ngài lần lượt đạt đến các thiền chứng và thần thông. Sau đó ngài cúng dường thân mì nh làm cầu dưới chân Đức Phật Nhiên Đăng (Dīpaṅkarā Buddha), người đã thọ ký rằng ngài sẽ trở thành Phật sau bốn A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kếp. Ở đây suy nghĩ của đức Bồ Tát về việc bố thí hết tất cả tài sản là chánh tư duy hay tư duy về sự xuất ly. Cũng vậy, là tư duy của ngài về vệc trở thành một vị đạo sĩ và cố gắng để đắc các thiền chứng và thần thông. Suy nghĩ đến việc tầm cầu Phật quả của ngài bằng cách cúng dường thân mì nh làm cầu cho Đức Phật cũng là tư duy xuất ly. Sau đó, những tư duy của ngài như, tư duy về việc thực hiện những bổn phận hàng ngày trước bảo toạ của Đức Phật và thọ trì ngũ giới, tư duy về việc thọ trì bát giới vào những ngày trai giới hay tư duy về việc nghe pháp và thực hành pháp của ngài cũng là tư duy xuất ly. Ở đây, việc thực hành pháp có nghĩa là thực hành sự xuất ly khỏi những dục trần khả ý và bất khả ý. Từ Dhamma hay Pháp sẽ là xa lạ đối với những người có khuynh hướng về các dục lạc. Vì thế

276 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

mặc dù chúng ta khuyên họ thực hành pháp, song chắc là họ sẽ từ chối nó vì lý do này hay lý do khác. Chúng ta sẽ có những tư duy vô sân (avyāpāda) khi chúng ta rải tâm từ đến một người hay nhiều người; hoặc khi chúng ta quan tâm đến an vui và hạnh phúc của họ; hoặc khi chúng ta làm việc vì sự an vui và hạnh phúc của họ bằng lời nói và hành động, hoặc khi chúng ta, như một người lãnh đạo, làm một điều gì đó vì lợi ích của những người đi theo chúng ta. Chúng ta có những tư duy vô hại (avihiṁsāvitakka) khi chúng ta, vì lò ng bi mẫn và thông cảm, tránh làm hại một người; hoặc khi chúng ta nghĩ đến việc cứu giúp một người đang đau khổ. Những tư duy chan chứa bi mẫn như vậy thường khởi lên trong những người y tá và bác sỹ chăm sóc bệnh nhân một cách nhân từ. Và chính với lò ng bi mẫn và tư duy vô hại này mà chúng ta cầu nguyện cho khổ đau chấm dứt giữa mọi người. Chúng ta trau dồi tâm bi đặc biệt đối với những người đang bệnh hoạn, những người đang gặp tai hoạ hay đang than khóc vì những bất hạnh của đời họ. Trong khi thực hành thiền minh sát mỗi sát-na chánh niệm có nghĩa là sự loại trừ của ba loại tư duy bất thiện và (là) sự trau dồi của ba loại tư duy thiện. Nếu vào sát na thấy, đối tượng thấy được quan sát và nhận thức được bản chất thực của chúng (vô thường, khổ, và vô ngã), sẽ không thể có tư duy tham dục, tư duy sân hận va tư duy não hại trong lúc đó. Chúng ta cũng có thể nói như vậy đối với trạng thái tâm vào

Mahāsi Sayādaw 277

sát na nghe, ăn,...Nói chung, mỗi sát na chánh niệm có nghĩa là sự phát triển của những tư duy thiện đối nghịch lại với những tư duy bất thiện. Hay nói cách khác, tự thân chánh tư duy có mặt trong chánh niệm sẽ giúp (người hành thiền) phát triển những tư duy xuất ly, nhờ đó ngăn chặn những tư duy tham dục. Những tư duy sân hận và não hại cũng được loại trừ theo cách đó. Vì nếu chúng ta hay biết tính chất vô thường của mọi hiện tượng xuất hiện ở từng sát na chánh niệm, làm thế nào sự tham muốn đối với một đối tượng vô thường hay những tư duy hãm hại và công kích có thể khởi lên được vì nó? Vì thế ở mỗi sát na chánh niệm người hành thiền phát triển được ba loại chánh tư duy và khi minh sát trí của họ phát triển và trở nên hoàn thiện, chúng sẽ thấy Niết-Bàn và đạt đến Thánh Đạo. Chánh tư duy ở mức chánh đạo giúp người hành thiền vượt qua được những tư duy bất thiện theo tuần tự. Ở tầng thánh đầu tiên, nó loại trừ những tư duy tham dục có khả năng đưa xuống các cõi khổ. Ở tầng thánh thứ hai nó loại trừ những hì nh thức thô của tư duy tham dục,...Ở tầng thánh thứ ba những tư duy tham dục bị dập tắt trong khi ở tầng thánh cuối cùng, đó là A-la-hán thánh đạo, chánh tư duy nhổ bật gốc những tư duy bất thiện phát sanh từ tham muốn các cõi sắc giới và vô sắc giới. Do đó Đức Phật thúc giục các đệ tử của ngài đoạn giảm phiền não bằng sự tu tập chánh tư duy. Chúng ta phải thường xuyên trau dồi chánh tư duy để tránh con đường sai

lầm của tà tư duy nhằm nâng cao giá trị tinh thần của chúng ta và để (tạo ra) sự diệt hoàn toàn của tà tư duy này.

Tà Ngữ (Micchāvācā)

Tà ngữ là nói năng sai lầm và không thích hợp. Tà ngữ có bốn loại, đó là, nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô lỗ, nói chuyện phù phiếm, vô ích. Những loại lời nói này ít nhiều phục vụ cho sự quan tâm của người nói và vì thế, dưới con mắt của họ, có thể có một lý lẽ biện minh nào đó đối với họ song chúng vẫn đem lại tai hại cho người khác và người nói sẽ phải chịu quả nghiệp bất thiện về tà ngữ của mì nh trong tương lai.

Chánh Ngữ (Sammāvācā)

Chánh ngữ có nghĩa là tránh không (sử dụng) tà ngữ. Ở đây từ sammāvācā không đề cập đến những gì người ta nói mà chỉ đề cập đến việc tránh nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác (xỉ vả), và nói lời phù phiếm bất cứ khi nào cơ hội phát sanh. Một sự kiêng tránh như vậy được gọi là virati (, tiết chế) trong Pāḷi. Những người đã nguyện giữ ngũ giới nên tránh nói dối và những tà ngữ đại loại như nói lời ly gián, nói lời thô ác và nói chuyện phù phiếm. Khỏi cần phải nói, đối với những người nguyện giữ hoạt mạng đệ bát giới

(ājīvaṭṭhamaka) thì việc tránh bốn loại tà ngữ là bắt buộc. Trong lúc hành thiền sự tiết chế có hiệu lực thông qua việc đoạn trừ bằng pháp đối nghịch hay nhất thời đoạn trừ (tadaṅgapahana , bỉ phần xả đoạn). Vì thế trong thực tế thiền vẫn đòi hỏi phải có

sự tiết chế (virati) mặc dù về bản chất thiền liên quan rất ít đến nó. Và khi một người ở trên A-la-hán thánh đạo bốn loại tà ngữ bị bứng gốc bằng tuyệt diệt đoạn trừ (samucchedapahāna).

Tà Nghiệp (Micchākammanta)

Tà nghiệp có ba loại, đó là, sát sanh, trộm cắp, và tà dâm. Những hành động này có thể được biện minh bởi những người phạm chúng nhưng từ quan điểm của người bị hại thì không chính đáng tí nào cả. Vì , làm thế nào bạn có thể nói rằng việc một người nào đó giết bạn, hay trộm cắp tài sản của bạn, hay tà dâm với vợ hoặc con gái của bạn vì lợi ích của họ hay vì lợi ích của một số người khác là điều thích hợp được không? Mọi người đều đồng ý rằng những hành động ấy là ác và người nào phạm vào chúng sẽ phải chịu khổ trong tương lai do những ác nghiệp đó. Ở đây cũng vậy, chánh nghiệp có nghĩa là tránh sát sanh, trộm cắp, tà dâm. Những người đã tự nguyện giữ giới không sát sanh và tránh sát sanh là đang hành chánh nghiệp. Mỗi sát na chánh niệm trong lúc hành thiền đều dẫn đến sự tránh sát sanh,...mặc dù nó không dính dáng gì đến tâm sở

280 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

tiết chế (virati cetasika). Khi một người ở trên A-la-hán thánh đạo mọi tà nghiệp đều bị loại trừ bằng sự tuyệt diệt.

Tà Mạng (Micchāājīva)

Tà mạng là kiếm sống bằng tiền có được một cách phi pháp. Một số người phạm những ác nghiệp như sát sanh để kiếm sống nhưng cũng có số phạm ác nghiệp không phải vì lý do kinh tế mà do tâm tham hay sân của họ thúc đẩy. Những ác nghiệp không liên quan đến sự sống của một người mà xuất phát từ tham lam hay sân hận thì không phải là tà mạng mà là tà nghiệp hay tà ngữ. Chẳng hạn giết một con muỗi, con rắn, hay giết một kẻ thù do sân là tà nghiệp. Nhưng giết gà, vịt, heo, cá,...cho thị trường hoặc để ăn là tà mạng. Cò n về trộm cắp, nó thường được làm vì lý do kinh tế và vì thế hầu hết những hành động này đều được xếp vào loại tà mạng. Trộm cắp xuất phát từ sân hận hay ác ý, hay thói quen, hay khuynh hướng tất nhiên là tà mạng. Tà dâm thường không liên quan đến sinh kế của một người. Tuy nhiên, dụ dỗ một người phụ nữ vì tiền hay vì sinh kế là tà mạng. Nói dối trong giao dịch mua bán là tà mạng; nhưng nếu bạn nói dối vì những lý do nào khác, đó chỉ là tà ngữ. Đối với việc nói lời ly gián cũng vậy. Ngày nay một số hì nh thức tuyên truyền có tính cách nói xấu, bôi nhọ (đối phương) đều nằm trong loại tà mạng này, và rất có hại. Ngôn ngữ

Mahāsi Sayādaw 281

lăng mạ thường ít được dùng trong buôn bán. Nhưng có nhiều loại tà mạng dưới hì nh thức nói chuyện phù phiếm mà chúng ta có thể thấy trong lối viết tiểu thuyết, diễn kịch, làm phim,... Tất cả các loại tà mạng đều dính líu đến sự vi phạm giới luật. Những người giữ trong sạch ngũ giới kể như đã thoát khỏi bảy loại tà mạng mà chúng tôi vừa đề cập ở trên. Một điều hiển nhiên rằng những người trung thành với hoạt mạng đệ

bát giới (ājīvaṭṭhamaka) sẽ đặc biệt thoát khỏi tà mạng này. Chánh mạng là kiếm tiền một cách hợp pháp với đời sống đạo đức không bị ô nhiễm bởi bất cứ loại tà mạng nào.

Chánh Mạng (Sammāājīva)

Nói theo cách khác, chánh mạng là làm cho cuộc sống của mì nh không phạm vào các hì nh thức sát sanh, trộm cắp, tà dâm,... Các bậc trí thuở xưa mô tả chánh mạng là làm ruộng thích hợp, mua bán thích hợp, và v.v...Hiển nhiên làm ruộng thích hợp là cày cấy hay làm vườn bằng mồ hôi và sức lao động của chính mì nh không bạc đãi người khác. Mua bán thích hợp là mua hàng hoá với giá thích hợp không ngược đãi, sát sanh, trộm cắp hay lừa đảo người khác và rồi đem bán hàng hoá ấy thích hợp theo giá hiện hành. Ngày xưa những người buôn bán chỉ thu lợi một đồng trên sản phẩm đáng giá mười đồng. Về sau những người buôn trở nên tham lam và một số bán những hàng hoá của họ với lãi suất lên

đến một trăm phần trăm hoặc hơn thế nữa. Đây không phải là mua bán thích hợp. Mua bán thích hợp là mua bán những hàng hoá có chất lượng thực sự với giá cả thích hợp không có bất kỳ một cố gắng đầu cơ trục lợi nào cả. Những người bán hàng được lợi một cách thích hợp từ việc mua bán như vậy. Năm 1952 ở cửa hàng Zeygyo tại Mandalay có một người chủ cửa hàng tạp hoá nọ tên là Ko Nyan. Ông ta là một Phật tử Miến. Ông nói chuyện với khách hàng rất tử tế, "Thưa ông (bà) cần gì ạ?" Ông không bao giờ bán những món hàng của mình quá đắt mà luôn nói giá chính xác. Nếu có khách hàng nào mặc cả, ông sẽ nói, "Thưa ông (bà) tôi không thể giảm giá được nữa; Tôi chỉ lấy lời hai xu trên một đồng thôi ạ." Cho dù người mua là một đứa con nít, ông cũng không bao giờ nghĩ đến việc đánh lừa chất lượng hàng hoá và giá cả. Nếu có món hàng nào bị bán lầm, người mua có thể đổi lại. Vì thế bốn hay năm người phụ tá cho ông luôn phải bận rộn (vì đông khách), có thể xem đây là một hì nh thức chánh mạng thực sự đáng giới thiệu. Lại nữa, một nhân viên chính phủ hay một người làm công việc mua bán hay một phu khuôn vác nếu làm công việc của mì nh với đầy đủ ý thức trách nhiệm để có một đồng lương hợp lý là đã kiếm sống theo chánh mạng. Cũng vậy, người lái xe người hay người lái tàu làm việc có lương tâm và thu phí công bằng cho dịch vụ của mình cũng là chánh mạng.

Chánh Mạng và Tà Mạng của Người Xuất Gia

Không giống như người tại gia cư sĩ với bảy quy tắc cư xử theo chánh mạng vị Tỳ-kheo trong Phật Giáo có một tầm giới luật rộng rãi hơn ràng buộc họ. Vị Tỳ-kheo không được phép hỏi xin thức ăn, y áo, hay cốc liêu trừ phi người mì nh hỏi xin là thân quyến hay một người trước đó đã có lời thỉnh mời. Vị Tỳ-kheo đó hay bất cứ vị Tỳ-kheo nào khác cũng không được phép dùng những vật được nhận theo cách này (tức vật hỏi xin không đúng luật). Hỏi xin cúng dường thẳng thừng như kiểu ngày nay người ta thường làm rất không hợp với tư cách của một vị Tỳ-kheo. Một vị Tỳ-kheo thậm chí còn không được ra dấu hay thực hiện những lời bì nh phẩm gián tiếp dẫn đến một người cư sĩ

phải cúng dường thức ăn hay y phục cho họ. Nói chung, dùng bất cứ thứ gì mà vị Tỳ-kheo có được do nài xin, ra dấu hay nói ám chỉ một cách khéo léo là tà mạng. Hơn nữa, bất cứ nỗ lực nào mà vị Tỳ-kheo thực hiện để làm cho mì nh trở thành thân thiết với người nam hay nữ cư sĩ hay để làm cho mình được mến chuộng đối với họ như cho hoa, cho trái cây, hay thức ăn,...kể như đã phạm vào một tội gọi là 'làm bại hoại cư sĩ' (kuladūsana , bại hoại cư sĩ) nghĩa là đã huỷ hoại đức tin của người cư sĩ. Cho hoa, v.v... có thể giúp vị Tỳ-kheo giành được tì nh cảm của người thọ nhận nhưng nó sẽ không góp phần vào đức tin của họ. Vì lò ng kính trọng của họ đối với một vị Tỳ-kheo chỉ có thể trở

thành đức tin thực sự nếu nó là do giới đức trong sạch và các phẩm hạnh khác của vị ấy mà thôi. Vì thế bất kỳ cố gắng nào nhằm nuôi dưỡng sự thân thiết bằng cách cho hoa, trái cây,...đều làm tổn hại đến đức tin chân chánh ban đầu mà đời sống giới đức của vị Tỳ-kheo đã tạo ra cho người cư sĩ. Người tại gia cư sĩ lúc ấy rất có thể chỉ kính trọng vị sư đã cho họ hoa. Họ sẽ không quan tâm đến các vị sư giới đức khác. Trong thực tế, cái gọi là lò ng kính trọng đối với vị sư hào phóng không gì khác hơn sự yêu mến mà chúng ta thường thấy giữa những người bình thường vì lẽ nó ít liên quan đến đức tin. Vì thế thật là không thích hợp đối với một vị Tỳ-kheo để cho hoa, thức ăn,...đến những người Phật tử, để nịnh nọt họ, để phục vụ họ, để chăm lo cho con cái của họ, để làm thuốc trị bịnh cho họ, để xem tử vi, tướng số cho họ, hay làm bất cứ tà mạng nào khác (gây) bại hoại đức tin người cư sĩ. Và cũng là tà mạng nếu sử dụng những thứ vật dụng mà một vị sư có được bằng những cách vừa nêu. Vị Tỳ-kheo cũng nên tránh thái độ đạo đức giả đối với những vật dụng, thiền, đạo quả,...và sự hành thiền. Một số vị Tỳ-kheo thường làm ra vẻ ta đây là người có ít sự tham muốn đối với y áo hoặc thực phẩm mà những thí chủ của họ cúng dường. Họ sẽ từ chối không nhận nó, "Bần Tăng không cần những lá y tốt và thức ăn ngon đâu như vầy đâu. Bần Tăng vừa lòng đối với những tấm vải quăng bỏ và thức ăn mà Bần Tăng khất thực được đủ rồi." Sự từ chối của họ làm cho đức tin của những tín đồ mạnh mẽ hơn và thường xuyên thỉnh cầu họ chấp nhận sự cúng dường

hơn. Rồi sau đó họ chấp nhận và không bao giờ từ chối sự cúng dường của những người đệ tử tín tâm mà họ đã khéo tạo ấn tượng về sự chán ghét rõ ràng của họ đối với những thứ đồ tốt của cuộc sống như vậy. Đây là cách nuôi mạng bất chánh bởi những người tự cho mình là người tu khổ hạnh. Một vị sư có thể nói, "Một vị Tỳ-kheo mặc y như thế này hay một vị tỳ-kheo sống ở một nơi như thế này thường là một Bậc Thánh, một Bậc A-la-hán hay một người đã đắc thiền và có các năng lực thần thông đấy." Sự mô tả y theo lối sống của người nói và cách họ mặc y. Đây là loại tà mạng bởi một vị sư đạo đức giả. Một số vị sư không hành thiền nhưng họ cư xử một cách thanh thản, nhẹ nhàng giống như một thiền giả. Họ đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi chân tay giống như một hành giả đang an trú trong thiền hoặc có định. Đây cũng là tà mạng bằng lừa đảo. Một số làm ra vẻ như có thể đọc được tâm của người khác. Nếu một vị sư đang thuyết

pháp mà nói, “Này! Người phụ nữ ở đằng kia đã phóng tâm rồi phải không. Hãy chú ývà thực hành hơi thở đi,” Thực sự có thể có một số người nữ đã phóng tâm trong hội chúng này. Và những người phụ nữ ấy thế nào cũng sẽ rất ấn tượng và đánh giá cao về nhà sư ấy. Hay nếu một vị sư nói rằng ông đã từng làm vua và người phụ nữ như vầy như vầy là hoàng hậu của ông trong tiền kiếp, vị sư ấy sẽ được những tín đồ của mì nh tin rằng có thần thông. Đây là tà mạng bằng lừa dối.

Một vị Tỳ-kheo không nên dùng bất kỳ thứ gì vốn được cúng dường bởi một người tại gia cư sĩ đã bị đánh lừa như vậy. Vị ấy chỉ nên sống nhờ vào những vật mì nh có được bằng chánh mạng. Nếu không có người cúng dường vật thực cho vị ấy, vị ấy nên đi khất thực mà ăn. Nếu không có những tấm y thích hợp, vị ấy nên tì m những tấm vải quăng bỏ. Hay vị ấy nên đứng trước cửa nhà của một người cư sĩ nào đó và khi được hỏi vị ấy cần thứ gì , vị ấy nên bày tỏ ước muốn có một bộ y của mì nh. Việc nói những điều mì nh muốn đáp lại một lời hỏi thăm (sư cần gì) như vậy không phải là không thích hợp. Tì m kiếm những nhu cầu của cuộc sống qua sự diễn đạt của thân (thân biểu tri, kāyaviññatti) là chánh mạng. Nói chung, thức ăn, y phục,…mà một người cư sĩ cúng dường vì lò ng kính trọng đối với đời sống tu học và những bài giảng pháp của một vị sư là trong sạch vì lẽ ấy vị sư nhận nó một cách hợp pháp. Vì thế Đức Phật thúc giục các hàng đệ tử của ngài hãy kiếm sống một cách chân chánh.

Ba Loại Tiết Chế (Virati)

Chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng là sự tiết chế thiện. Mỗi sự tiết chế như vậy lại có ba loại. Thứ nhất là tiết chế do đối đầu (sampatta virati): khi một người tránh làm một điều ác không phải do đã nguyện trọ trì giới luật. Theo đó, một người không nguyện giữ giới vẫn có thể tránh nói dối, trộm cắp hay sát sanh ở những khoảnh khắc nào đó

trong cuộc sống đặt người ấy vào sự cám dỗ (phải nói dối, trộm cắp, sát sanh). Kế tiếp chúng ta có tiết chế do thọ giới (samādāna virati , thọ ly). Loại tiết chế này muốn nói đến một người sau khi đã phát nguyện giữ giới thấy được rằng đời sống đạo đức của mì nh trong sạch, nghĩa là đã giữ giới tốt. Loại tiết chế thứ ba là tiết chế do tuyệt diệt (samuccheda virati , đoạn ly), khi một người ở trên A-la-hán thánh đạo tất cả mọi điều ác đều bị thánh đạo này bứng gốc, không cò n sanh khởi lại nữa. Trong ba loại tiết chế này loại cuối cùng, đó là tiết chế do tuyệt diệt, không phối hợp với bất kỳ tư duy tiết chế nào cả. Tâm của người hành thiền tập trung trên Niết Bàn. Nhưng kể từ lúc vị ấy đạt đến Thanh đạo tâm vị ấy không cò n khởi lên bất kì một ước muốn làm điều ác nào nữa. Những ác dục này bị dập tắt hoàn toàn và điều này có nghĩa là sự tiết chế tối hậu và vì thế nó có tên là tiết chế (virati). Tương tự, trong khi hành thiền, vị hành giả có chánh niệm sẽ nhận ra tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của các đối tượng giác quan và vì thế vị ấy không có những tham muốn bất thiện, như sát sanh, trộm cắp, nói dối,…nữa và điều này có nghĩa là sự tiết chế khỏi những điều ác. Như vậy trong thực tế

thiền minh sát liên quan đến cả ba loại tiết chế. Khi thiền được hoàn thiện lúc đó sự tiết chế ở mức thánh đạo có mặt và tất cả tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng bị bứng gốc.

Tà Tinh Tấn (Micchāvāyāma)

Tà tinh tấn có nghĩa là sự cố gắng và kiên trì làm điều ác. Một số người có ý chí rất mãnh liệt khi làm điều ác. Khi đương đầu với những khó khăn trong việc sát sanh, trộm cắp, họ cố gắng hết sức để thành công. Cố gắng ấy của họ là một ví dụ rõ ràng về tà tinh tấn. Chẳng hạn, trong việc giết những con muỗi hay con rệp phải có sự nỗ lực để diệt hay đập chết những con côn trùng ấy. Nói dối và nói lời thô ác cũng vậy, dễ dàng liên quan đến tà tinh tấn. Tà tinh tấn hiển nhiên phải có mặt trong việc chế tạo các loại vũ khí giết người, và đối với các nhà viết tiểu thuyết hiện đại, các nhà làm phim cũng vậy. Tà tinh tấn tạo ra những pháp bất thiện chưa sanh và khuyến khích những pháp bất thiện đã sanh. Hơn nữa, tì m cầu các dục lạc là tà tinh tấn, và điều này là hiển nhiên trong trờng hợp những phải chen chân mua vé tại những rạp chiếu phim hay rạp hát. Tóm lại, cố gắng để làm một điều bất thiện nào đó là tà tinh tấn.

Chánh Tinh Tấn (Sammāvāyāma)

Chánh tinh tấn là đối nghịch của tà tinh tấn. Nó là sự cố gắng tích cực trong việc bố thí, trì giới, và tu thiền. Có bốn loại chánh tinh tấn, đó là, (1) tinh tấn chế ngự những khuynh hướng bất thiện đã khởi lên. Chẳng hạn nếu bạn đã từng giết những con muỗi,...thì việc tránh giết chúng trong tương lai hoàn

toàn tuỳ thuộc vào bạn. Nếu trước đây bạn đã nói dối, bạn sẽ cố gắng tránh nói dối trong tương lai. (2) Tinh tấn tránh những khuynh hướng bất thiện chưa phát sanh. Nếu bạn thấy những người khác sát sanh, trộm cắp hay nói dối, bạn nên tì m cách tránh những hành động bất thiện ấy cũng giống như bạn tì m cách tránh mắc phải một chứng bệnh mà bạn thấy đang hành hạ người khác vậy. (3) Cố gắng làm những điều thiện mà bạn vẫn chưa làm cũng là chánh tinh tấn. Bạn nên nên bố thí và giữ giới nếu bạn chưa làm những điều này. Bạn nên tôn kính Đức Phật với chín ân đức như một chúng sanh cao quý nhất và nguyện có đức tin với ngài, thực hành theo lời dạy của ngài, và đọc ba lần phép thọ Tam Quy ('Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi...''Con đem hết lò ng thành ính xin quy y Phật...'). Tương tự, đối với Pháp (Dhamma) và Tăng (Saṅgha) bạn cũng nên nguyện như vậy. Chúng ta nên giữ ngũ giới hoặc bát giới và nếu có thể được nên trở thành một vị sư sa-di hay Tỳ-kheo và sống theo giới luật đã được Đức Phật ban hành cho các vị. Việc trở thành một vị Tỳ- kheo suốt đời không dễ tí nào nhưng một số người vẫn có thể gia nhập Tăng Đoàn một cách tạm thời (tu gieo duyên). Khi tu gieo duyên như vậy, các bạn có thể có những thiện sự khác để làm như cung kính các vị đáng kính, phục vụ các vị đáng kính, và nghe pháp,... Chúng ta cũng nên hành thiền trên các đề mục khác, như niệm ân đức Phật, niệm tâm từ, quán bất tịnh, niệm hơi thở vô-ra,...để có được định và phát triển tâm. Sau đó chúng ta nên hành thiền minh sát. Cho dù chúng ta đã từng hành

minh sát, chúng ta cũng phải tiếp tục thực hành nếu chúng ta chưa phát triển được các minh sát trí đặc biệt. Đặc biệt ở đây có nghĩa là chúng ta phải làm sao để có được tuệ sanh-diệt (udayabbabhayañāṇa), Hành xả tuệ (saṅkhārupekkhāñāṇa). Những thiện pháp trên Thánh Đạo là những thiện pháp chưa từng xuất hiện đối với kẻ phàm phu. Chúng ta nên tì m cách trau dồi những thiện pháp này trên thánh đạo và sự cố gắng của chúng ta để trau dồi hay phát triển những thiện pháp mới này là chánh tinh tấn. (4) Cũng là chánh tinh tấn khi chúng ta cố gắng để củng cố và hoàn thiện các thiện pháp đã có mặt. Điều này không cần phải nói thêm chi tiết. Vì thế người hành thiền đang thực hành minh sát ở đây trong từng sát na chánh niệm cố gắng để chế ngự những bất thiện pháp đã sanh; cố gắng để tránh những bất thiện pháp chưa sanh; cố gắng để trau dồi những thiện pháp chưa sanh, nghĩa là cố gắng để đạt đến các minh sát trí cao hơn và thánh đạo, thánh quả; và cố gắng để củng cố và hoàn thiện những thiện pháp thuộc thiền minh sát đã sanh. Bốn chánh tinh tấn này cũng được gọi là tứ chánh cần (sammappadhāna).

Tà Niệm (Micchāsati)

Tà niệm là sự nhớ tưởng đến những chuyện thế gian và các bất thiện pháp trong quá khứ. Một số thì nhớ đến những chuyện bất thiện họ đã làm khi còn trẻ, nhớ những

bạn bè và đồng nghiệp của họ, những nơi họ đã đi tham quan, những ngày hạnh phúc họ đã trải qua, v.v...Có lẽ họ giống như những con bò nhai lại những cục sữa đông vào ban đêm. Nhớ những chuyện như vậy là tà tư duy. Tuy nhiên sẽ không phải là tà tư duy nếu một người nhận ra những lầm lỗi của mì nh trong quá khứ, hối lỗi và quyết định không lặp lại nó trong tương lai. Sự hối lỗi như vậy không phải là tà niệm. Một số vị sư hay nghĩ đến cha mẹ, thân quyến, quê hương và bạn bè của họ lúc cò n ấu thơ. Họ nhớ lại những ngày tháng còn là người tại gia cư sĩ của họ, những điều họ cần phải làm và v.v...Tất cả những sự hồi nhớ về quá khứ này là tà niệm. Người tại gia không cần phải loại bỏ những suy nghĩ về con cái, ... của họ, vì những sự nhớ tưởng như vậy là điều tự nhiên. Nhưng trong lúc hành thiền, hành giả phải quan sát những ý nghĩ ấy và loại bỏ chúng. Trong một khoá thiền có khi hành giả đang ngồi quan sát sự phồng lên và xẹp xuống của bụng hay quan sát những chuyển động khác của thân (như "ngồi", "chạm", v.v...) thì nhớ đến những gì mình đã làm trước đây, nhớ đến những lời nói và việc làm của mì nh khi cò n trẻ, nhớ đến bạn bè,...Đây là tà niệm cần phải được quan sát và loại bỏ. Một số những người lớn tuổi thường hay nghĩ về con cháu của mình. Có khi đang quan sát những ý nghĩ khởi lên trong tâm họ thấy hì nh ảnh những đứa cháu ở gần bên mì nh và tưởng tượng rằng mì nh nghe thấy tiếng chúng gọi. Tất cả những hì nh ảnh này phải được quan sát và loại bỏ. Có số

không thể chế ngự được những ý nghĩ bất thiện này đành phải trở về nhà. Nỗ lực tinh thần của người hành thiền luôn luôn bị cản trở bởi những tà niệm như vậy. Trong

phân tích cùng tột tà niệm không phải là một yếu tố tâm (tâm sở) rõ ràng và riêng biệt. Nói đúng hơn nó là một nhóm những tâm sở bất thiện dưới hì nh thức của những ký ức về những điều trần tục và bất thiện trong quá khứ.

Chánh Niệm (Sammāsati)

Đối lại với tà niệm là chánh niệm hay sự hồi nhớ lại những thiện pháp đã làm như bố thí, trì giới, và tu thiền. Người ta thường nhớ đến việc mình đã làm, những điều thiện như vậy, như vậy vào những lúc như vậy, như vậy trong những ngày qua như thế nào; những điều thiện nổi bật như dâng y Kathina, giữ bát quan trai giới,...Sự hồi nhớ về những thiện pháp này là chánh niệm. Nó là niệm tâm sở đi kèm với những tâm thiện. Niệm này có mặt trong mọi sự sanh khởi của tâm thiện như bố thí, trì giới, cung kính trước tượng Phật, phục vụ các bậc niên cao, trưởng thượng, giữ giới, hành thiền,... Không có tâm thiện nào sanh mà không có chánh niệm. Tuy nhiên niệm có thể không rõ ràng trong những tâm thiện bình thường và rất rõ trong khi hành thiền định (bhāvanā) và đặc biệt là thiền minh sát. Vì vậy trong Kinh Tạng chánh niệm được nhắc tới nhiều lần, nhất là ở bài kinh Tứ Niệm

Mahāsi Sayādaw 293

Xứ. Chính chánh niệm làm việc chú ý đến các hành vi hay oai nghi của thân, các cảm thọ lạc và khổ, các trạng thái tâm và các đối tượng của tâm hay Pháp (dhamma). Người thực hành thiền minh sát là đang trau dồi chánh niệm ở mức minh sát. Họ quan sát các hiện tượng tâm-vật lý sanh khởi từ sáu căn; thường thường họ tập trung sự chú ý của họ vào sự phồng và xẹp của bụng, vào sự ngồi, hoặc co, duỗi (chân tay), sự đi, đứng, ... Đây là sự trau dồi chánh niệm trên thân. Đôi khi người hành thiền quan sát các cảm thọ, “đau”, “vui”, “buồn”,...Đây là sự trau dồi chánh niệm trên các cảm thọ. Thỉnh thoảng sự chú ý được tập trung trên “suy nghĩ”, “ý định”,...Đây là sự trau dồi chánh niệm trên tâm. Rồi có khi người hành thiền quan sát sự “thấy”, “nghe”, “ước muốn”, “cơn giận”, “uể oải”, “phóng tâm”,...Đây là sự phát triển chánh niệm trên các pháp. Mỗi sát na quan sát có nghĩa là sự trau dồi chánh niệm minh sát và rất là thú vị. Khi chánh niệm minh sát này phát triển và trở nên hoàn thiện, chánh niệm trên Thánh Đạo sẽ phát sanh giúp hành giả biết được Niết Bàn. Vì thế quý vị nên thực hành cho đến khi đạt đến giai đoạn chánh niệm cuối cùng này.

Tà Định (Micchāsamādhi)

Tà định là sự tập trung của tâm trên một việc làm sai lầm nào đó mà một người có ý định phạm bằng thân hay lời nói. Nói khác hơn nó là sự tập trung giúp người ta có khả

294 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

năng làm điều ác thành công. Chẳng hạn, khi bạn có ý định nói dối, ý định của bạn sẽ chỉ trở thành hiện thực nếu bạn gắn chặt tâm trên những lời mà bạn phải thốt ra một cách giả dối. Nếu tâm bạn mông lung, rất có thể bạn sẽ nói sự thực một cách vô ý thức. Người ta nói rằng ở toà án, sự thực của một số vụ kiện được phơi bày ra ánh sáng khi một người nào đó muốn đưa ra ra những bằng chứng giả dối đã bị các vị luật sư đánh

lạc hướng bằng cách đưa ra những lời chất vấn có lựa chọn để làm cho họ phải bối rối. Điều này là do sự thiếu tập trung của người làm chứng. Vì thế sự tập trung rất quan trọng khi bạn làm một điều xấu. Sức mạnh của tà tập trung hay tà định thực sự sẽ rất lớn khi người ta dự định một cuộc thảm sát, tổ chức một vụ ăn cướp lớn hay sản xuất những loại vũ khí giết người.

Chánh Định (Sammā sammādhi)

Chánh định là sự tập trung hay định tâm trên những việc làm thiện như bố thí, hoặc giữ giới. Bố thí đòi hỏi phải có sự tập trung đủ mạnh để thực hiện nó cho có hiệu quả. Cung kính hay phục vụ những người khác cũng vậy. Đối với những bài tập luyện tâm, sự tập trung là rất quan trọng. Chẳng hạn như khi bạn nghe pháp hay thuyết pháp nếu không có sự tập trung bạn sẽ không nhớ được gì cả. Trong việc thực hành niệm hơi thở vô-ra ở đây bạn phải gắn chặt tâm trên một đối tượng duy nhất thì nó lại cò n quan trọng

Mahāsi Sayādaw 295

hơn nữa. Sự tập trung liên hệ đến những tâm thiện như vậy là chánh định. Chánh định có ba loại, đó là., (1) Sát-na định (Khaṇikā- samādhi), Cận định (Upacārasamādhi), và An chỉ định (Appanā-samādhi,). Định dự phần khi những hì nh thức bình thường của tâm thiện sanh khởi, như khi bố thí, trì giới được gọi là Sát- na định (khaṇikā-samādhi), vì nó chỉ có tính cách nhất thời. Sự tập trung bình thường này không đáng kể và vì thế kinh điển không đề cập nhiều về nó. Nó chỉ được đề cập trong mối quan hệ với những nền tảng của định và thiền minh sát mà thôi. Vì thế có thể hiểu nó là sự tập trung xuất hiện ở giai đoạn chuẩn bị của sự tu tập tâm (bhāvanā) hay vào lúc ban đầu của sự luyện tập tâm. Khi sự tập trung có đủ sức mạnh để loại trừ các triền cái thì được gọi là cận hành định (upacārasamādhi). Sự tập trung mà người hành thiền có khi chứng thiền được gọi là an chỉ định (appanā-samādhi). Trong thiền minh sát có sát na định khi người hành thiền tập trung trên bốn yếu tố, năm uẩn, danh và sắc,...Tuy nhiên sự tập trung lúc ban đầu không rõ ràng vì nó chưa được khéo phát triển. Khi nó đã phát triển tâm sẽ gắn chặt hoàn toàn trên đối tượng quán. Trong suốt thời gian đó người hành thiền thoát khỏi những triền cái như tham dục,...Tâm trở thành một dò ng trôi chảy không ngừng của những sát na tâm được tiêu biểu bằng sự quan sát. Đây là sát na định của thiền minh sát. Nó cũng được gọi là cận định vì

296 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

thoát khỏi các triền cái giống như định này. Vì thế trong chú giải kinh Đại Niệm Xứ niệm tứ oai nghi (iriyāptha), tỉnh giác (sampajañā), và tác ý các giới (dhātumanasikāra) được mô tả như là cận định. Thanh Tịnh Đạo (visuddhimagga) cũng đồng nhất đề mục tác ý các giới của thiền minh sát với đề mục phân tích tứ đại và mô tả cả hai đều đưa đến cận định. Vì thế đối với người hành thiền, từ lúc định được phát triển đủ để ngăn chận các triền cái, tức định sanh khởi ở từng sát na chánh niệm là sát na định minh sát và được xem giống như cận định. Sở dĩ nó được gọi là cận định là vì , về khả năng giải thoát người hành thiền khỏi các triền cái, nó giống với cận định. Người hành thiền lúc

đó thanh tịnh tâm nhờ tâm chánh niệm minh sát trong sạch. Khi minh sát trí hoàn thiện, người hành thiền đạt đến thánh đạo và thánh quả vốn đưa người ấy vào tiếp xúc với Niết Bàn. Sự tập trung ở sát na chứng đắc thánh đạo và thánh quả này là định siêu thế. Chánh định thiện có ba loại, sát na định, cận hành định, và an chỉ định. Kinh Tạng Pāḷi giải thích chánh định dưới dạng tứ thiền. Và các bản kinh Pāḷi chỉ đề cập đến các bậc thiền thuộc thiền sắc giới, các bậc thiền thuộc thiền vô sắc giới, và thánh quả định (maggaphala samādhi) như ba loại định chính. Chúng tôi cho rằng cận định và sát na định minh sát chỉ có tầm quan trọng thứ yếu vì lẽ hai loại định này được kể trong định của sơ thiền. Vì không có sát na định và cận định thì định của bậc thiền hiệp thế và định của thiền siêu thế

là bất khả, hơn nữa sát na định và cận định này cò n giúp vượt qua tà định.

Tà Trí (Micchāñāṇa)

Tà trí là sự suy nghĩ để có một nhận thức sai lầm và lạm dụng trí thông minh của mì nh. Loại suy nghĩ ấy do vô minh sanh. Chú giải định nghĩa tà trí như nghĩ ra những phương tiện để làm điều ác và hả hê với điều ác của mì nh. Trong việc sát sanh, trộm cắp, hay nói dối, người ta phải dự tính trước cách đối đầu với những khó khăn. Dự tính cũng là điều cần yếu để thành công trong việc làm điều ác. Đế giết thành công một số lượng lớn những chúng sanh, nhất thiết phải dự tính đến việc sản xuất các loại máy móc, vũ khí và chất độc. Người vạch kế hoạch đứng sau dự tính này thường được công nhận là người thông minh nhưng trong thực tế đó là sự si mê hay kiến thức được hướng vào mục đích sai lầm. Hơn nữa, sau khi làm điều ác, chúng ta luôn luôn tự biện minh cho mình hay đưa ra giải thích hợp lý cho hành động của chúng ta. Đây cũng là sự lạm dụng trí thông minh có gốc ở vô minh.

Chánh Trí (Sammāñāṇa)

Đối nghịch với tà trí là chánh trí vốn có nghĩa là sự suy xét trên đạo, quả hay Niết Bàn mà một người đã đạt đến

hay suy xét trên những phiền não đã diệt và những phiền não cò n ngủ ngầm. Những sự suy xét này được gọi là quan sát trí hay phản tỉnh trí (paccavekkhaṇāñāṇa , ,
quán sát trí, phản tỉnh trí) và người hành thiền ở giai đoạn nhập lưu (sotāpanna) có bốn loại phản tỉnh này; ở giai đoạn nhất lai có năm loại; ở giai đoạn bất lai có năm loại trong khi các vị A- la-hán, do không cò n phiền não, chỉ có bốn loại phản tỉnh mà thôi. Một người hành thiền quán tất cả danh-sắc sanh khởi từ sáu giác quan là đang trên đường phát triển chánh trí. Khi minh sát trí trở nên hoàn thiện nhờ minh quán liên tục một loại minh sát trí phi thường gọi là Hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa) sẽ sanh khởi. Ở giai đoạn này người hành thiền có thể quan sát các đối tượng giác quan trong hai hay ba giờ liên tục. Vị ấy ở trong trạng thái thản nhiên, không vui cũng không buồn, khi đối diện với các đối tượng hay kinh nghiệm vừa ý hoặc không vừa ý. Vị ấy

chỉ có một sự hay biết thuần tuý và thản nhiên đối với mọi sự kiện đang diễn ra. Tri giác của vị ấy rất nhạy bén và vị ấy nhận ra sự sanh và diệt liên tục của tất cả danh-sắc. Vị ấy phản tỉnh trên tính chất tan hoại và rồi trên sự diệt của tất cả mọi hiện tượng. Quán sát trên sự diệt này là trí phản tỉnh về Niết Bàn (paccavekhaṇañāṇa). Một số hành giả phản tỉnh trên sự diệt của cái ảo tưởng về ngã thể và những hoài nghi về Đức Phật, Giáo Pháp, và chư Tăng. Một số phản tỉnh trên sự cần thiết

cho những nỗ lực thêm nữa do thấy những dấu vết của phiền não như tham, sân, và vô minh. Theo các bản chú giải, sự phản tỉnh trên những phiền não như thế chỉ xảy ra đối với một số hành giả am tường mà thôi, và chúng xuất hiện vào lúc chứng đạo quả nhập lưu. Nếu người hành thiền ở giai đoạn nhập lưu nỗ lực để có những kinh nghiệm tâm linh cao hơn và nếu vị ấy có đủ tiềm lực cho sự kinh nghiệm đó vị ấy sẽ đắc nó và những sự phản tỉnh khác sẽ xảy ra. Như chúng tôi đã chỉ ra ở trên, có cả thảy mười chín trí phản tỉnh hay chánh trí (sammāñāṇa) như vậy. Theo Đức Phật, người hành thiền nên phát triển đầy đủ mười chín loại chánh trí này.

Tà Giải Thoát (Micchāvimutti)

Tà giải thoát là trạng thái tâm mà người ta nhầm tưởng là đã giải thoát thực. Có nhiều loại tà giải thoát vì có nhiều quan niệm sai lầm về sự giải thoát giữa những người Phật tử và không phải Phật tử. Những người không phải Phật tử tin rằng khi họ thành công trong việc khám phá ra cái atman (bản ngã) của họ hay khi họ phân biệt được (sự khác nhau giữa) atman với các uẩn (khandhas) hay cá nhân (mỗi con người) thì kể như họ đã được giải thoát. Trong thời Đức Phật những người theo đạo Jains (Kỳ-na-giáo) vốn là đệ tử của Niganṭhanāṭputta (Ni kiền tử), vị đạo sư nổi danh hồi ấy chủ trương rằng họ có thể thành tựu sự giải thoát thông qua việc

thực hành các pháp khổ hạnh giúp làm tiêu mò n những nghiệp cũ và miễn nhiễm với nghiệp mới. Họ sống trong một trạng thái tự nhiên (không mặc quần áo,...) vì họ tin rằng không dính mắc vào quần áo là một dấu hiệu của sự giải thoát hoàn toàn. Những đạo sĩ loã thể này thường được đám môn đồ của họ tôn kính như các bậc thánh A-la-hán. Ngày nay vẫn còn n những đạo sĩ loã thể như thế ở Ấn Độ. Một số tì m sự giải thoát bằng cách thờ lửa, một số hy vọng rằng nếu họ tẩy sạch được những tội lỗi bằng cách tắm trong nước của sông Hằng họ sẽ được giải thoát. Môt số hy vọng đạt đến sự giải thoát trên thiên giới nhờ thờ cúng đấng Thượng Đế Toàn Năng. Một số người giống như Ālāra và Udaka (hai vị thiền sư mà Đức Phật đã thọ giáo khi cò n là bồ tát) tin sự giải thoát thông qua Vô Sở Hữu Xứ Thiền hoặc Phi Phi Tưởng Xứ Thiền. Một số người đồng nhất các bậc thiền sắc giới với sự giải thoát. Đối với phạm thiên Baka sự giải thoát là chứng sơ thiền sắc giới. Trong số những người Phật tử cũng vậy, có quan niệm đánh đồng sự giải thoát với việc chứng một trong những bậc thiền. Ngay phần mở đầu của bài kinh Đức Phật đã đề cập đến điều này. Chúng tôi cũng đã liên hệ lại trường hợp của hai vị Trưởng-lão Mahānāga và Mahātissa, cùng có ảo tưởng như vậy. Có những người

hành thiền nói về sự chứng đắc đạo quả của họ khi gặp những kinh nghiệm phi thường như thấy ánh sáng, cảm giác hoan hỷ, đê mê lúc trí về sự sanh-diệt (udayabbaya ñāṇa, sanh diệt trí) xuất hiện. Một số

người tin rằng họ đã tạo ra được nhiều tiến bộ tâm linh ngay cả khi họ có những kinh nghiệm phi thường nhưng ít quan trọng như cảm giác mát mẻ, tươi tỉnh, ánh sáng loé lên, bất ngờ rùng mình, đổ sụp xuống, thấy những cảnh sắc lạ thường, nghe những âm thanh kỳ lạ, thấy những vật đáng nhờm gớm, cảm giác tiếp xúc với hư không, cảm giác như mình đang ở trên một mặt nước lớn, thấy ánh sáng, và v.v... Một số sau khi hành chánh niệm trở nên vô thức trong suốt thời ngồi một hoặc hai tiếng đồng hồ hay có khi suốt hai hoặc ba ngày liên tiếp. Khi thân của hành giả như vậy được nâng bổng lên, oai nghi ngồi của họ vẫn giữ nguyên không đổi nhưng khi được hỏi, họ không thể chỉ ra sự khác biệt giữa sắc và tâm hay tính chất vô thường, khổ, và vô ngã. Vì thế những kinh nghiệm bất thường này hoàn toàn dựa trên định chứ không phải đắc đạo quả gì cả. Tuy nhiên đối với những người không hiểu biết thì có thể xem đó như sự diệt của các hiện tượng tâm-vật lý (danh sắc) hay sự an chỉ trong thánh quả của đạo. Điều được xem là quan trọng là sự sanh khởi nối tiếp nhau của các loại minh sát trí dẫn đến thánh đạo trí, thánh quả trí và giải thoát. Những người tự xem mình là người đã giải thoát ít nhất cũng phải có niềm tin bất động nơi Đức Phật, Pháp, và Tăng cũng như trong tính toàn vẹn về giới của họ, họ không tin bất kỳ một pháp hành nào rỗng không đạo (quả). Nói chung họ phải thoát khỏi thân kiến, hoài nghi, và giữ ngũ giới nghiêm ngặt. Một người có thể tuyên bố những

tiến bộ tâm linh của mì nh hay tuyên bố đã đắc đạo quả nhập lưu nhưng còn phạm vào ngũ giới thì có thể nói ý thức về sự giải thoát của họ là tà giải thoát hoàn toàn. Ở đây, vì lợi ích của người đọc chúng tôi sẽ đề cập đến nguyên nhân phát sanh tà giải thoát được trích dẫn trong chú giải Kinh Samāgama của Trung Bộ Kinh.

Vị A-La-Hán “Ánh Sáng”

Một vị sư nọ, khi trả lời câu hỏi của người đệ tử, đã đưa ra những chỉ dẫn về điều mà vị ấy mô tả như sự tốc chứng A-la-hán thánh quả. Mỗi hành giả sẽ phải thiền trên đề mục ban đầu của mì nh ở trong phò ng. Nếu trong khi đang hành thiền như vậy mà ánh sáng xuất hiện vị ấy kể như đã ở trên sơ đạo (nhập lưu thánh đạo). Sự xuất hiện của ánh sáng lần thứ hai sẽ chỉ ra cho thấy sự chứng đắc nhị đạo (nhất lai thánh đạo), cũng vậy, ánh sáng xuất hiện lần thứ ba và lần thứ tư sẽ lần lượt là tam đạo (bất lai thánh đạo) và tứ đạo (A-la-hán thánh đạo). Lúc đó hành giả sẽ trở thành một bậc Thánh A-la-hán. Do những hướng dẫn này mà các vị đệ tử xác định là thầy mì nh đã thành một bậc A-la-hán. Về sau khi vị ấy chết họ tin vị ấy đã nhập vô dư Niết Bàn và vì thế họ cử hành nghi lễ hoả thiêu thân xác của vị ấy một cách long trọng. Phần di cốt còn n lại được tôn thờ trong một ngôi tháp. Lúc bấy giờ một số vị sư khách am tường đến chỗ ở của họ và các vị sư chủ nhà đã

nói cho họ biết về cách hướng dẫn thiền của thầy mì nh, và cho rằng thầy mình đã Bát Niết Bàn, v.v... Nghe xong, các vị sư khách nói: "Này các vị, ánh sáng mà thầy của các vị thấy đó không phải là thánh đạo. Nó được gọi là tuỳ phiền não của thiền minh sát (upakkilesa, , , tuỳ phiền não, tiểu phiền não). Do các vị không thông thạo về thiền minh sát nên có sự hiểu lầm vậy thôi. Thực sự, thầy của các vị vẫn chỉ là một phàm nhân.'' Sự giải thích của các vị tăng khách hoàn toàn y cứ trên kinh điển nhưng vẫn không thể được chấp nhận bởi các vị sư chủ nhà vốn không thích ai nhận định ngược lại với thầy của họ và đã xảy ra một cuộc tranh luận về điều này. Vì thế, chúng ta thấy rằng có những người rất cả tin cho rằng một người nào đó đã đắc A- la-hán trong khi kỳ thực họ không phải là bậc A-la-hán. Chú giải tuyên bố rằng những người như vậy sẽ không thể đắc Đạo Quả hoặc thậm chí tái sanh chư thiên bao lâu họ không từ bỏ tà kiến của họ. Phụ chú giải giải thích lời tuyên bố trên của chú giải như sau: "Cố chấp vào một tà kiến khiến người ta nâng một kẻ phàm phu đáng chê trách lên địa vị của một Bậc Thánh, và một người chấp nhận điều ấy (tà kiến ấy), tán dương điều ấy hay ủng hộ điều ấy được xem như một chướng ngại cho sự chứng đắc thiên giới hay đạo quả của họ." Vì thế, chúng ta nên ghi nhớ trong tâm rằng sẽ là một sai lầm nghiêm trọng nếu chúng ta ca tụng thầy của mì nh và tranh cãi với mọi người về điều ấy trong khi ông ta vẫn chỉ là một phàm phu.

Vị A-La-Hán Rang Trong Nồi Sắt

Chú giải tiếp tục với sự giải thích về A-la-hán thánh quả của một vị sư khác. Vị sư này nói rằng các đệ tử của ông phải tưởng tượng mình đang nhen lên một ngọn lửa và đặt một cái nồi sắt trên đó. Rồi người đệ tử phải tưởng tượng thân của mình được đem bỏ vào trong nồi và rang lên. Khi thân chỉ còn n lại tro, tro ấy phải được thổi đi bằng miệng. Lúc đó người đệ tử kể như đã thành một vị sư được tẩy rửa sạch khỏi mọi điều ác.Vị thầy thuyết giảng như vậy cũng được tôn kính như một bậc thánh A-la-hán và sau khi thiêu tro cốt của ông được tôn thờ trong một ngôi tháp. Các vị đệ tử của ông ta cũng tranh cãi với các vị sư khách về trường hợp của ông.

Vị A-La-Hán Nồi Đất

Lại nữa, một vị sư khác nói rằng các vị đệ tử của ông phải tưởng tượng ra một chiếc nồi đất lớn bắc trên lửa, chiếc nồi đó được giả sử như đang chứa ba mươi hai bộ phận của thân. Sau khi nấu cho nhừ, những món trong nồi này được khuấy cho tan ra và những chất váng bẩn nổi lên sẽ được uống bằng tâm (tâm tưởng ra mình đang uống hết những chất váng ấy). Vị sư nói, hành động này là hấp thụ pháp mật (hương vị của pháp được ví như mật). Thực ra quan niệm này là sự giải thích sai về

lời dạy của Đức Phật vốn nói rằng những ai hiến mì nh cho việc thực hành pháp quán thân sẽ hưởng được hương vị của Niết Bàn. Và tất nhiên vị thầy dạy điều này cũng

được hàng đệ tử của ông ta tôn kính như một bậc A-la-hán và một ngôi tháp tôn trí xương của vị ấy được xây dựng như môt sự tưởng nhớ. Ông cũng là một chủ đề của sự tranh cãi giữa những đệ tử của ông và các vị sư khác. Trên đây là những trường hợp của tà giải thoát xảy ra ở thời xưa. Ngày nay, những trường hợp đại loại như vậy có thể đang ngày càng gia tăng. Có lần một vị sư nọ thuyết giảng rằng có tri kiến về một trong Tứ Thánh Đế nghĩa là đã đắc thành Phật Quả và vì thế mà đã xuất hiện những người tự gọi mì nh là Phật một cách khinh suất trong số những đệ tử của vị ấy. Nhưng nếu chúng tôi vạch trần những trường hợp của tà giải thoát, điều đó sẽ có nghĩa là gián tiếp công kích họ, do vậy chúng tôi không muốn đá động gì cả.

Chánh Giải Thoát (Sammāvimutti)

Chánh giải thoát là sự giải thoát bao hàm tám giai đoạn thanh tịnh, mười hai loại minh sát trí, bốn Thánh Đạo và bốn Thánh Quả. Trước khi một hành giả muốn thực hành thiền minh sát, vị ấy phải có giới thanh tịnh. Kế tiếp vị ấy phải có cận hành định (upacārasamādhi) hay an chỉ định (appanāsamādhi) để bảo đảm cho vị ấy có sự thanh tịnh hay trong sạch của tâm.

306 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Trong khi quán sát, hành giả biết được sự tách bạch giữa sắc, cái được quán sát, và tâm hay danh là cái đang quan sát. Kế tiếp vị ấy phải biết nhân và quả và quán trên tính chất vô thường, khổ và vô ngã của sự hiện hữu một cách độc lập. Kế tiếp vị ấy phải có sanh diệt trí (udayabbaya ñāṇa) hay minh sát trí vào sự sanh và diệt tức thời của danh và sắc mà vị ấy đang quan sát. Vị ấy cũng sẽ phải có những kinh nghiệm phi thường như thấy ánh sáng, cảm giác hoan hỷ, đức tin,... Vị ấy phải quan sát và vượt qua được những kinh nghiệm ấy. Kế tiếp các minh sát trí về sự hoại diệt (bhaṅga) và bố uý (bhaya) vốn thấy đối tượng của sự chú tâm và tâm quan sát biến mất cùng nhau sẽ phát sanh. Kế tiếp vị ấy phải có Hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa) rõ ràng và chỉ có sự hay biết đơn thuần không cần nỗ lực. Trí này sẽ được theo sau bởi tuỳ thận trí (anulomañāṇa) một loại trí xuất hiện rất nhanh, liền theo đó là Thánh đạo trí đưa người hành thiền vào tiếp xúc với Niết Bàn và cuối cùng dẫn đến sự giải thoát. Chánh giải thoát là thế. Theo chú giải, tất cả danh uẩn (tâm và tâm sở) liên hệ đến quả cùng với các uẩn thuộc bát thánh đạo đã trừ ra, trong thực tế, là chánh giải thoát. Các bản kinh Pāḷi khác định nghĩa sự giải thoát như toàn bộ tâm và tâm sở quả. Hợp với sự giải thích này chúng ta cũng có thể hiểu chánh kiến,... , dưới dạng tri kiến,...vào sát na chứng Đạo và chánh giải thoát dưới dạng chánh kiến,..., vào sát na chứng thánh quả vậy.

Mahāsi Sayādaw 307

Bây giờ chúng tôi sẽ tiếp tục nói về ba triền cái (nīvaraṇa) hôn trầm thuỵ miên, trạo cử hối quá và nghi. Ở phần nói về mười khuynh hướng bất thiện chúng tôi đã bàn về hai triền cái khác là tham dục và sân hận rồi.

Hôn Trầm và Thuỵ Miên (Thinamiddha)

Kinh sách Pāḷi mô tả hôn trầm (thīna) như trạng thái lờ đờ của tâm và thuỵ miên (middha) là trạng thái lờ đờ của các tâm sở. Nhưng vì lẽ các tâm sở (cetasika) luôn luôn kết hợp với tâm (citta) nên tì nh trạng lờ đờ của tâm cũng có nghiã là tình trạng lờ đờ của các tâm sở. Do đó, hôn trầm có thể hiểu là tì nh trạng suy thoái về năng lực và lười biếng. Đối với một hành giả đang hành thiền thì một cái tâm uể oải, cùn nhụt và kém năng lực như vậy sẽ cản trở việc phát triển định tâm của họ. Vì vậy, hôn trầm thuỵ miên được mô tả như một triền cái (nīvaraṇa). Người hành thiền trước hết phải giải thoát mì nh khỏi các triền cái và tự làm cho mì nh thanh tịnh. Vị ấy vượt qua các triền cái bằng định của bậc thiền hoặc bằng cận hành định. Kinh Đại Niệm Xứ gồm hai phần, trước tiên đề cập đến thiền chỉ hay định và phần thứ hai đề cập đến minh sát. Thực hành hơi thở vô-ra và quán tính chất bất tịnh như đã được mô tả ở phần đầu đưa đến sự chứng đắc các bậc thiền định. Phần niệm hơi thở ra - vô nói: -

“Chánh niệm vị ấy thở vô (assasati); chánh niệm vị ấy thở ra (passasati).” Assāsa được dịch như hơi thở ra và passāsa như hơi thở vô trong các bản luận giải và từ vựng cổ. Nhưng trong Vô Ngại Giải Đạo (Patisambhidāmagga), một tác phẩm Pāḷi trì nh bày lộ trì nh tu tập trong đời phạm hạnh thì assāsa và passāsa được mô tả lần lượt như hơi thở vô và hơi thở ra. Sự giải thích này có vẻ hợp lý hơn trong thực hành. Vì nếu chúng ta gắn chặt tâm trên lỗ mũi khi hành niệm hơi thở, hơi thở vô sẽ rõ ràng trước. Nó cũng thích hợp với từ Pāḷi "ānāpāna". Ānā có nghĩa là hơi thở vô, pānā có nghĩa là hơi thở ra. Vì thế Tôi đã dịch passasati là hơi thở ra. Khi thở vô và thở ra người hành thiền phải thở một cách chánh niệm. Theo chú giải, nếu sự xúc chạm với hơi thở vô và ra thể hiện rõ ràng ở lỗ mũi hay môi trên, người hành thiền phải quan sát điểm xúc chạm. Vị ấy phải phớt lờ hơi gió được thở vào trong thân hay hơi gió thở ra. Vị ấy phải quan sát “vô, vô” và “ra, ra” Chú giải đề nghị người sơ cơ nên thực hành bằng cách đếm, “một, hai, ba,” …. Nhưng vấn đề quan trọng nhất là sự phát triển định qua thực hành. Vì thế cũng sẽ là tốt nếu hành giả luôn luôn quan sát được hơi thở “vô, vô” “ra, ra” một cách chánh niệm khi thở vô và thở ra mà không cần đếm. Nhờ thực hành như vậy người hành thiền sẽ thoát khỏi tham dục cũng như những triền cái khác, và đạt đến cận định và bốn an chỉ định. Đây là cách tu tập

thanh tịnh tâm theo phần niệm hơi thở vô ra (ānāpāna) trong Kinh Đại Niệm Xứ. Về quán bất tịnh, người hành thiền phải quán trên ba mươi hai thành phần của thân (32 thể trược) như tóc, lông, móng, răng, da, tim, gan, phổi, ruột, nước tiểu, nước miếng, v.v… Sự quán niệm này sẽ giúp vị ấy thoát khỏi các triền cái và bảo đảm sự đắc cận định và sơ thiền. Đây là cách để thành tựu sự thanh tịnh tâm nhờ quán bất tịnh.

Thanh Tịnh Tâm Nhờ Minh Sát

Mười chín phần khác được mô tả như những phần liên quan đến thiền minh sát (kammaṭṭhāna) và cận định (upacāra). Ki đi người hành thiền ghi nhận rằng mình đang đi, khi đứng ghi nhận đứng, khi nhấc hay dở chân ghi nhận nhấc, dở, v.v… Tóm

lại, vị ấy quan sát và ghi nhận tất cả các loại chuyển động của thân. Người hành thiền cũng phải có sự sáng suốt hay tỉnh giác (sampajañā). Nghĩa là vị ấy phải ý thức rõ khi đang nhìn thẳng, nhì n sang hai bên, khi co hay duỗi chân tay, khi khi mặc y mang bát, khi ăn, uống hay thậm chí khi đại tiểu tiện. Khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức dậy, nói năng hay giữ im lặng, vị ấy phải làm những việc này một cách ý thức (tỉnh giác). Tóm lại, mọi hoạt động của thân phải được tâm chi phối. Không có những hoạt động của thân nào mà chúng ta bỏ qua không quan sát hay không phải là đối tượng của tâm. Chúng ta cũng

phải quan sát và hay biết rõ yếu tố gió hoặc yếu tố cứng và chuyển động được thể hiện bằng sự phồng lên và xẹp xuống của bụng. Người hành thiền cũng phải quán ba loại thọ, đó là, thọ lạc, thọ khổ, và thọ trung tính (không lạc, không khổ). Thọ này cũng có thể được mở rộng thành chín loại. Người hành thiền phải biết và ghi nhận tất cả thọ như vậy. Đối với phần quán tâm người hành thiền được hướng dẫn phải chú ý và biết từng trạng thái tâm sanh khởi đúng như nó là, dù nó có tham hay không có tham, v.v... Cò n về quán pháp (dhammānupassanā) có năm chủ đề quán. Người hành thiền phải biết năm loại triền cái mà vị ấy có, như tâm có tham dục hay không, ... Vị ấy phải biết năm uẩn, đó là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Vị ấy cũng phải biết về các xứ (āyatana) hay mười hai căn cứ hoặc nguồn gốc như con mắt và cảnh sắc, tai và âm thanh,...Khi người hành thiền quan sát và có chánh niệm về sự thấy, nghe,... của mình như vậy là đang hành Tứ Niệm Xứ và sự thực hành này hợp theo phần āyatana (mười hai xứ) của kinh. Người hành thiền cũng được hướng dẫn để biết bảy nối kết của sự giác ngộ hay thất giác chi (bojjhaṅga). Điều này phù hợp với kinh nghiệm của người hành thiền khi họ có sự khai mở đặc biệt nhờ phát triển các minh sát trí như Sanh diệt trí (udayabbayaññāṇa). Người hành thiền cũng phải biết Tứ Thánh Đế. Theo chú giải, chúng ta phải phân biệt giữa hai đế (sự thực hay chân lý) hiệp thế, đó là chân lý về khổ hay khổ đế và

chân lý về nguyên nhân của khổ hay (tập đế). Khi người hành thiền quan sát tham dục và luyến ái sanh khởi là vị ấy đã hay biết sự thực về nhân sanh của khổ hay tập đế. Vị ấy cũng biết nó sau khi quán. Vì thế, quan sát mọi hiện tượng khởi lên trên căn bản sự phồng xẹp của bụng là ít nhiều cũng đang thực hành bốn niệm xứ hợp với lời dạy của Đức Phật trong Kinh Niệm Xứ. Mỗi trong bốn pháp quán đặc biệt thích hợp cho một số người hành thiền. Và bằng việc thực hành bất kỳ pháp quán nào thích hợp với mì nh nhất, người hành thiền đều sẽ đạt đến Thánh Đạo và Thánh Quả. Vì thế chúng tôi khuyên những người hành thiền quan sát mọi sự bắt đầu với sự phồng-xẹp của bụng. Trong khi đang quan sát như vậy, người hành thiền có thể bị phân tán bởi những ý nghĩ đã thành thói quen mà phần lớn là dục tham triền cái. Những ý nghĩ như vậy phải được quan sát và loại bỏ. Chúng ta thường bực tức khi đối diện với những đối tượng không vừa ý. Đây là sân triền cái và cũng cần phải quan sát và loại bỏ. Ở giai đoạn đầu hành thiền, chúng ta thường được thúc đẩy bởi đức tin, ý chí và năng lực mạnh mẽ.

Nhưng khi những yếu tố này không làm phát sanh một minh sát trí nào, một số hành giả mất hết hăng hái và sau một thời gian trở nên chểnh mảng. Đây là hôn trầm triền cái cần phải được loại trừ bằng sự quan sát liên tục. Nếu sự quan sát không giúp ích được gì, người hành thiền nên quán tưởng đến các ân đức của Phật, v.v... , đến những nguy hiểm trong vò ng

luân hồi và những lợi ích của thiền minh sát. Nếu không biết cách quán tưởng hành giả nên tham khảo kinh điển hay thỉnh ý thầy của mình. Nghe pháp cũng có khuynh hướng xua tan sự uể oải, lờ đờ. Thīnamiddha cũng còn được dịch là buồn ngủ (thuỵ miên). Buồn ngủ có thể do tì nh trạng mệt mỏi hay kiệt lực của thân. Khi đang quan sát, người hành thiền có thể mất sinh lực, trở nên uể oải và khả năng nhận biết của vị ấy yếu dần. Nếu vị ấy không thể vượt qua tì nh trạng này bằng cách tăng cường sự quan sát, vị ấy sẽ trở nên buồn ngủ và rơi vào giấc ngủ hồi nào không biết. Ngay cả Trưởng lão Mục-kiền-liên, một đại đệ tử của Đức Phật trước khi trở thành một bậc A-la- hán cũng đã bị hôn trầm thuỵ miên chế ngự trong lúc hành thiền. Đức Phật đã hướng dẫn các vị đệ tử xua tan hôn trầm này bằng cách gắn chặt tâm vào ánh sáng, rửa mặt, và v.v...

Buồn Ngủ Không Nhất Thiết Là Phiền Não

Buồn ngủ do kiệt quệ thể lực có thể xảy ra nơi các vị A-la-hán không cò n phiền não. Vì thế, khi Saccaka, du sĩ ngoại đạo hỏi Đức Phật xem ngài có bao giờ ngủ ngày không, Đức Phật trả lời ngài có ngủ vào những ngày cuối tháng mùa hạ. Saccaka nói rằng ngủ ngày được một số người xem như một hì nh thức của si ám. Mặc dù ông ta nhắc đến quan niệm của một số người như vậy, nhưng kỳ thực ông đang ám chỉ Đức Phật chưa thoát khỏi si ám (moha). Lúc đó

Đức Phật nói rằng ngủ chẳng phải si ám cũng chẳng phải không si ám, một người chưa giải thoát khỏi các lậu hoặc và phiền não có thể còn trong si ám, nhưng Đức Phật, người đã thoát khỏi phiền não, không bao giờ cò n trong si ám nữa. Như vậy ngay cả Đức Phật cũng ngủ và điều này cho thấy rằng ước muốn ngủ do kiệt quệ thể lực không được xem như hôn trầm hay như một triền cái.

Hôn Trầm Tự Nhiên

Giải Thoát Đạo (Vimuttimagga) đề cập ba loại hôn trầm theo các nguyên nhân của chúng, đó là, do các yếu tố tâm lý, thời tiết nóng bức và ăn uống quá no. Bộ luận này nói rằng chỉ hôn trầm tâm lý mới được xem là một triền cái hay phiền não cò n các loại hôn trầm khác không thể gọi là triền cái bởi vì ngay cả các vị A-la-hán cũng không thoát khỏi chúng. Quan niệm này không được chấp nhận trong Thanh Tịnh Đạo và chú giải Aṭṭhasālinī. Tuy nhiên hôn trầm tự nhiên do khí hậu và thức ăn cũng được đề cập trong Mi-Tiên Vấn Đáp (“Milindapañha”) và Petakopadesa. Như vậy thuyết hôn trầm tự nhiên được ba tác phẩm cổ ở Ấn Độ đưa ra và bị các bản chú giải Sinhalese, nhất là

Thanh Tịnh Đạo bác bỏ. Do đó chúng tôi cho rằng nguồn gốc tự nhiên của hôn trầm đã được các vị Tỳ-kheo Ấn Độ chấp nhận. Và thuyết này là hợp lý bởi vì kinh nói rằng ngay cả Đức Phật cũng ngủ ngày khi thời tiết quá nóng bức.

314 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Vì thế từ hôn trầm thuỵ miên (thīnamiddha) được giới hạn vào trạng thái lười nhác, uể oải hay lịm ngủ quấy nhiễu chúng ta trong khi đang làm những thiện sự hay khi hành thiền. Sẽ được gọi là hôn trầm thuỵ miên nếu đó là tình trạng uể oải, biếng nhác ngăn không cho chúng ta nghe pháp hay ngăn không cho chúng ta hành thiền. Loại hôn trầm thuỵ miên này phải được loại trừ sau khi suy xét đúng. Đặc biệt tì nh trạng lười nhác, thiếu sinh động hay ngủ gà ngủ gật trong lúc bạn đang quan sát các đối tượng giác quan lúc thiền là hôn trầm thuỵ miên. Tì nh trạng này phải được quan sát và xua tan. Theo lời dạy của Đức Phật, người hành thiền nên quyết chí vượt qua hôn trầm thuỵ miên. Vị ấy phải quan sát một cách thận trọng và tập trung tâm trên sự xúc chạm giữa thức và đối tượng quan sát. Theo cách này không bao lâu vị ấy sẽ có được định. Định là nền tảng để phát triển minh sát bởi vì khi tâm có định nó gắn chặt được trên đối tượng của sự shú ý. Lúc đó không có hôn trầm, không có triền cái (chướng ngại). Tâm quan sát hoàn toàn trong sạch và đây gọi là thanh tịnh tâm (cittavisuddhi, tâm tịnh, giai đoạn thanh tịnh thứ hai trong thất tịnh). Giống như khi ban đêm, nhìn vào bóng tối bạn sẽ không thấy gì rõ cả nhưng khi bạn bật chiếc đèn pin lên, tất cả mọi vật nằm trong tiêu điểm của ánh sáng sẽ trở nên hiển hiện rõ ràng. Định cũng tựa như ánh sáng đèn pin. Tất cả mọi hiện tượng mà bạn tập trung tâm mì nh vào sẽ trở nên rõ ràng như vậy.

Mahāsi Sayādaw 315

Khi bạn quan sát sự phồng và xẹp, bạn trở nên ý thức rõ ràng về sự phồng, xẹp và tính chất cứng của bụng. Cũng có thể nói như vậy đối với sự co, duỗi, nhấc dở,... của chân bạn. Người hành thiền biết tính chất cứng và chuyển động một cách rõ ràng; mỗi sát na quan sát tâm cũng được nhận thức rõ ràng như thể nó đang di chuyển về phía đối tượng của sự chú ý. Và kể từ đây, tuệ phân biệt danh sắc (nāmarūpaparicchedāñāṇa) đã phát sanh, nghiã là, hành giả có sự phân biệt giữa danh và sắc cũng như sự hì nh thành của các cặp tâm quan sát và sắc được quan sát. Ở một phần sau chúng tôi sẽ nói thêm về sự liên hệ giữa định (samādhi) và minh sát.

Trạo Cử (Uddhacca)

Trạo cử là sự lang thang của tâm (phóng tâm) hay sự rời xa đối tượng phải được quan sát của tâm. Điều này đã được nhiều người biết đến nên không cần giải thích chi tiết. Trong khi đang quan sát sự phồng và xẹp của bụng hay quan sát những oai nghi của thân..., tâm có khuynh hướng lang thang đến những đối tượng mơ hồ, không xác định khác. Những đối tượng tư duy ấy rõ ràng không phải là những đối tượng của tham dục, tức giận hay hoài nghi. Đôi khi những suy nghĩ dường như cứ trôi tuột qua bất chấp mọi sự chú tâm đặc biệt gắn vào đối tượng. Thỉnh thoảng tâm lại lưỡng lự giữa cách quan sát như thế này cách quan sát như thế nọ và vì thế

bị phân tán, trạo cử. Sự trạo cử này là do hăng hái quá mức. Người hành thiền lúc đó nên nới lỏng tinh tấn, thư giãn và quan sát một cách đều đều. Do yếu tinh tấn cũng rất thường hay trạo cử. Vì thế để tránh trạo cử người hành thiền nên đặc biệt quan tâm đến việc gắn tâm trên đối tượng của sự chú tâm của mì nh. Việc quan sát cũng phải được thực hiện với sự thận trọng giống như một người dùng hết sức thận trọng của mì nh không để cho một vật dễ vỡ tuột khỏi tay vậy. Chú giải nói rằng môt số người không thể lắng tâm ngay cả chỉ vài giây, tâm của họ luôn luôn phóng đi chỗ này chỗ nọ. Họ không cố gắng để giữ cho tâm ổn định và cũng không biết rằng việc giữ cho tâm ổn định dù chỉ vài giây thôi là điều đáng làm. Vì thế Đức Phật thúc giục hàng đệ tử của ngài hãy chế ngự trạo cử bằng cách gắn chặt tâm trên đối tượng của sự chú tâm thay vì để cho nó lang thang không ngừng. Lúc ban đầu, hành giả nên tập trung trên sự phồng lên (của bụng) từ đầu đến cuối. Đối với việc quan sát sự xẹp (của bụng), sự ngồi, nhấc, đưa tới trước, đặt (chân) xuống,... cũng thế. Nêú hành giả duy trì sự quan sát một cách thận trọng như vậy, hành giả sẽ phát triển được định và thấy tâm hay biết của mình rơi ngay trên đối tượng của sự chú tâm. Chẳng hạn như khi bạn hất một bao gạo nặng khỏi vai, nó sẽ ở yên ngay tại chỗ nó rơi xuống chứ không lăn đi, hay như khi bạn phóng một mũi giáo nhọn hay một cây gậy nhọn vào đất mềm, nó sẽ dính chặt vào nơi nó rơi xuống. Cũng vậy, với sự

phát triển của định, tâm được tập trung trên đối tượng và nó không cò n trạo cử nữa mà trở nên thanh tịnh. Sự thanh tịnh của tâm này thoát khỏi trạo cử và các triền cái khác. Tâm thanh tịnh sẽ dẫn đến kiến thanh tịnh hay tuệ phân biệt danh sắc (nāmarūpapariccheda ñāṇa), nghĩa là người hành thiền lúc này sẽ phân biệt được giữa danh và sắc.

Hoài Nghi Chánh Pháp (Vicikicchā)

Vicikicchā là hoài nghi về Đức Phật, về lời dạy của ngài, về Tăng Chúng (Saṅghā) và về việc thực hành Giới, Định, và Tuệ. Cả bốn loại hoài nghi này đều ẩn tàng trong sự hoài nghi về chánh Pháp. Vì một người có sự hoài nghi về pháp cũng sẽ có sự hoài nghi về Đức Phật là người giảng dạy pháp, về những thành viên của Tăng Già thực hành theo pháp ấy và về cách sống tuỳ thuận pháp. Vì vậy mà chúng tôi dịch chữ vicikicchā là Hoài Nghi Chánh Pháp. Cũng ẩn tàng trong hoài nghi về chánh pháp là hoài nghi về Luân Hồi (saṃsāra), hoài nghi về tương lai, hoài nghi về hiện tại liên quan đến sự kết hợp của quá khứ và tương lai, và hoài nghi về sự liên hệ giữa nhân và quả (tức hoài nghi về duyên sanh). Vì quá khứ Luân Hồi, ..., gắn kết với chánh Pháp vậy. Như vậy, hoài nghi về chánh pháp có nghĩa là tất cả tám loại hoài ngh mà chúng tôi vừa đề cập. Tất nhiên nó không bao gồm những hoài nghi không liên quan đến chánh pháp, những hoài nghi như không biết con đường này có đưa

đến chùa này chùa nọ hay không, không biết công việc làm ăn này có sinh lợi hay không, và .... Loại hoài nghi trong những công việc thế gian như vậy không phải là một triền cái (nīvaraṇa). Chỉ tám loại hoài nghi về Pháp mới được định danh là nghi triền cái (nīvaraṇa vicikicchā).

Hoài Nghi Về Pháp Hành Thiền Định

Người hành thiền hiến mì nh cho việc hành thiền định (samatha bhāvanā) có thể có những hoài nghi về pháp hành của mì nh. Liệu thiền hơi thở tự nó có đưa đến sự chứng đắc thiền (jhāna) hay không? Liệu có thể đạt đến tứ thiền chỉ bằng cách hành kasina đất hay không? Liệu những bậc thiền như vậy có đưa đến sự chứng đắc các năng lực thần thông hay không? Có thực sự rằng những năng lực thần thông ấy có thể cho người ta khả năng tạo ra mọi thứ, độn thổ, bay trên hư không, nghe hay thấy mọi thứ không? Liệu việc quan sát và suy niệm về ba mươi hai thể trược có bảo đảm sự chứng thiền hay không? Đây là những hoài nghi đặt một chướng ngại (triền cái) cho sự phát triển định tâm.

Hoài Nghi Về Thiền Minh Sát

Liệu chánh niệm về các oai nghi của thân (đi, đứng, ngồi, nằm,...) tự nó có phát triển được tuệ minh sát để người hành thiền có thể phân biệt được giữa danh và sắc không? Chỉ đơn

Mahāsi Sayādaw 319

thuần quan sát mọi hiện tượng sanh khởi từ sáu căn như sự phồng và xẹp của bụng, liệu người hành thiền có thể có được minh sát trí không? Đây là một vài trong số những trường hợp của hoài nghi tạo thành chướng ngại cho sự tiến bộ trong việc thực hành minh sát. Người hành thiền nuôi dưỡng những hoài nghi như vậy cũng giống như một người lữ hành đứng giữa ngã ba đường. Nếu người ấy đang đi đến một vùng đất mới, người ấy nên hỏi thăm những người đã đi đến đó trước. Và nếu đang bị những kẻ thù đuổi theo người ấy cò n phải nhanh chân hơn nữa. Giả sử người ấy dừng lại ở một ngã ba và lưỡng lự không biết phải đi theo đường nào. Lúc đó người ấy sẽ bị bắt kịp, sẽ bị cướp hoặc bị giết chết bởi những kẻ thù đang đuổi theo. Cái khổ của người này là do ngập ngừng ở ngã ba đường. Cũng vậy, người hành thiền có những nỗi hoài nghi sẽ bị chướng ngại rất nhiều trong nỗ lực thực hành chánh niệm. Người ấy như người đứng giữa ngã ba đường. Do lưỡng lự một cách lơ đễnh, người ấy không biết các đối tượng giác quan đúng như chúng thực sự là. Do vô minh người ấy bám víu vào chúng như thể chúng là thường, lạc, và có thực chất (hữu ngã). Chính sự bám víu này khiến cho có tham, sân và những phiền não khác cũng như có những thiện nghiệp và bất thiện nghiệp đưa đến bốn ác đạo và những khổ đau khác của luân hồi như sanh, già, chết,... Vì thế người hành thiền

320 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

hoài nghi cũng phải chịu cái khổ giống như người lữ hành do dự trước ngã ba đường và rơi vào tay của kẻ thù vậy. Do đó, điều cấp bách là phải xua tan hoài nghi về chánh

pháp. Do hoài nghi mà một số không thể hành thiền; một số không nghe pháp và một số không màng đến việc đọc các cuốn sách thiền. Họ bỏ lỡ những cơ hội do bị lẫn lộn giữa tâm hoài nghi với tâm tì m hiểu.

Nguyên Nhân Của Sự Lẫn Lộn Này

Thực sự, một số người người không nắm bắt được bí quyết của thiền vì họ không chiếu cố đến bài Kinh Đại Niệm Xứ một cách nghiêm túc. Có thể nói lời dạy của Đức Phật khá đơn giản và chỉ thẳng nhưng họ lại nhập nhằng lời dạy ấy với giáo lý Abhidhamma (Vi-diệu-pháp) và các bản chú giải, và đây chính là sự lẫn lộn của họ. Trong Kinh Đại Niệm Xứ Đức Phật nói, Kāye kāyanupassi vihārati… "Hãy (sống) quán thân trên thân…" có nghĩa là người hành thiền phải tập trung tâm mì nh trên những thành phần của thân và các oai nghi của nó. Thiền trên các thành phần của thân được mô tả đầy đủ trong pháp môn thiền trên ba mươi hai thể trược như tóc, lông, móng,… Quan sát tóc, lông,…như những vật bất tịnh chắc chắn nằm trong pháp hành niệm thân. Lại nữa thiền trên các tư thế hay oai nghi của thân được Đức Phật mô tả trong Gacchanto vā ' gacchāmī ' ti pajānāti… "Khi đi người hành thiền biết rằng mình đang đi," …

Mahāsi Sayādaw 321

Kinh nói một cách giản dị rằng khi đi chúng ta phải có chánh niệm về sự đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, …cũng vậy, chúng ta phải có chánh niệm về chúng. Nếu chúng ta không quan sát sự hoạt động của thân vào lúc nó xảy ra, chúng ta có khuynh hướng xem nó là thường, lạc và hữu ngã. Nhưng nhờ quan sát mọi hì nh thức của hoạt động ấy chúng ta sẽ biết được tính chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng và sự hay biết này giúp chúng ta thoát khỏi mọi chấp trước. Vì vậy, Đức Phật luôn luôn nhấn mạnh đến sự cần thiết của chánh niệm trong mọi lúc mọi nơi. Ở đây hoạt động của thân vốn là đối tượng của sự chú tâm bao gồm sự phồng và xẹp của bụng. Tì nh trạng căng cứng và sự chuyển động ở khoảnh khắc phồng và xẹp tạo thành thân phong đại (vāyokāya), sự quan sát và hay biết (hiện tượng ấy) có nghĩa là tuỳ quán (anupassanā), cũng vậy quan sát và hay biết sự phồng và xẹp là tuỳ quán thân hay quán thân (kāyānupassanā).

Mọi Hì nh Thức Của Sắc (Đề Mục Quán)

Tuy nhiên người hành thiền phải thấy được rằng phương pháp quán của mình là đúng. Thân vật lý là vô thường, khổ, không có một ngã thể, và bất tịnh. Vị ấy nên quán như vậy để nhận ra những dấu ấn của cuộc sống, đó là, vô thường (aniccā), khổ (dukkha), vô ngã (anatta), và bất tịnh (asubha). Để đạt được mục đích này trước tiên vị ấy phải biết

322 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

bản chất của thân vật lý. Điều này đòi hỏi người hành thiền phải quan sát tất cả mọi hì nh thức hoạt động của thân vào khoảnh khắc sanh khởi của chúng. Nói cách khác, người hành thiền phải quán tất cả mọi hì nh thức của sắc thể hiện trong toàn thân. Trong đó gồm sắc thô và cứng gọi là địa đại (patavī-dhātu) tiêu biểu bằng tóc,… Người hành thiền phải chánh niệm khi xúc chạm với tóc hay móng tay, móng chân, hay da,…

Địa đại cũng phải được quan sát và ghi nhận khi có sự xúc chạm giữa răng và lưỡi hay giữa thịt và xương. Nói chung tất cả địa đại (yếu tố đất) cứng, thô hay mềm thể hiện ra đều là đề mục cho sự quán. Không có yếu tố đất nào không đáng để quán cả. Thân thuỷ đại (āpo-kāya) lưu chảy và kết dính cũng phải được quán. Āpo-kāya có nghĩa là thuỷ đại hay yếu tố nước được tì m thấy trong mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi,... Theo các bản chú gải Pāḷi yếu tố nước này không thể sờ thấy được, không phải là đối tượng của thân-xúc mà chỉ sau khi có sự tiếp xúc giữa thuỷ đại và các đại chủng khác kết hợp với nó thì mới có sự lưu chảy và ẩm ướt. Vì thế tính chất lưu chảy và kết dính của thuỷ đại chỉ rõ ràng khi một người tiếp xúc và quan sát những giọt nước mắt, nước mũi, nước miếng, mồ hôi,... Người hành thiền có thể quan sát bất cứ sự thể hiện nào của thuỷ đại. Thân hoả đại (tejo-kāya) hoặc hoả đại nóng, ấm hay lạnh cũng phải được quan sát. Tejo-kāya bao gồm (1) sức nóng bì nh thường của thân khiến một người trở nên ngày càng già đi (2) sự nóng sốt

vượt quá cái nóng bình thường của thân (3) cái nóng thiêu đốt và (4) cái nóng bên trong của hệ thống tiêu hóa làm nhiệm vụ tiêu hoá và đốt cháy tất cả thức ăn được ăn vào. Hoả đại cũng phải được người hành thiền quan sát bất cứ chỗ nào nó hiển hiện rõ ràng.

Phong Đại (Vāyo)

Thân phong đại (vāyo-kāya) hay yếu tố cứng và chuyển động cũng là một đề mục của sự quán. Yếu tố chuyển động có sáu loại, đó là, (1) chuyển động lên, (2) chuyển động xuống, (3) chuyển động trong ruột, (4) chuyển động trong bụng, (5) sự chuyển động khiến cho có sự đi, đứng, ngồi, nằm, co, duỗi, cầm nắm,..., (6) sự chuyển động được tạo ra bởi hơi thở vô và ra. Người hành thiền có thể quán bất kỳ loại nào trong sáu loại chuyển động này. Quan sát sự hoạt động của thân ("đi", "ngồi", "nằm",...) hợp với lời dạy của Đức Phật trong Kinh Đại Niệm Xứ là quan sát loại thứ năm gọi là quan sát chất gió lưu chuyển khắp tứ chi (angamanganusari). Thực hành hơi thở vô-ra có nghĩa là quán phong đại thuộc loại thứ sáu gọi là assasapassasa (sự chuyển động được tạo ra bởi hơi thở vô và ra). Quan sát sự phồng lên và xẹp xuống của bụng là quan sát yếu tố gió chuyển động do sức ép của hơi thở vô. Nhờ quan sát như vậy người hành thiền biết được sức ép của hơi thở vô. Vì thế có thể nói rằng vị ấy cũng đang quan sát hơi thở vô và hơi thở ra. Một số thiền sinh nghĩ rằng họ chỉ nên tập trung trên lỗ mũi thôi. Điều này là đúng nếu mục đích (của họ) là để chứng thiền hay đắc định. Jhāna (thiền)

hay samādhi (định) chỉ được phát triển nếu tâm tập trung trên một đối tượng duy nhất, ở một chỗ duy nhất. Nếu chú ý đến nhiều đối tượng ở nhiều nơi khác nhau chắc chắn sẽ cản trở sự phát triển của định. Tuy nhiên điều này không áp dụng cho thiền minh sát, một loại thiền vốn không đòi hỏi người hành phải giới hạn sự chú tâm của họ vào một chỗ duy nhất hay một đối tượng duy nhất như vậy. Mọi hiện tượng sanh khởi từ sáu căn đều là đối tượng của chánh niệm. Đức Phật dạy, "Sabbaṁ abhiññeyaṁ.

Sabbaṁ dhammaṁ abhijānāti" (Tất cả phải được tuệ tri. Tất cả pháp phải được biết rõ"), điều này có nghĩa là người hành thiền phải chánh niệm về mọi hiện tượng (pháp). Vì thế trong việc thực hành minh sát không có bất kỳ sự giới hạn nào về các phần của thân phải được quan sát hay không được quan sát. Nếu như sự chuyển động lên, chuyển động xuống, chuyển động trong bụng, chuyển động trong ruột và những chuyển động khác ở bất cứ chỗ nào đều là những đối tượng xứng đáng để quán như thế nào, thì sự chuyển động của hơi thở bất kể ở phần nào trên thân cũng đáng được quán như vậy. Nói cách khác, sự phồng và xẹp biểu lộ tính chất căng cứng và chuyển động ở bụng và quan sát chúng tức là quan sát sự chuyển động của bụng vậy.

Không Hoài Nghi Về Sự Tu Tập Tứ Niệm Xứ

Theo như giải thích ở trên, quan sát sự phồng xẹp là quan sát phong đại (vāyo dhātu) hợp với kinh Đại Niệm Xứ. Nó có nghĩa là quan sát yếu tố gió của hơi thở vô-ra (assāsapassāsa), một trong sáu vāyo-dhātu thể hiện rõ ràng ở bụng. Đây cũng là sự quán xuyên suốt các oai nghi của thân và tính chất rõ ràng của tâm. Vì vậy quan sát sự phồng hay xẹp trong khi ngồi hoặc quan sát "ngồi, ngồi" là quan sát yếu tố gió và cách hoạt động của nó. Đây là sự thực hành thân quán niệm xứ (kāyānupassanāsatipaṭṭhāna); đối với sự quan sát các hì nh thức hoạt động khác như co, duỗi, chuyển động, đi, và v.v... cũng thế. Lại nữa, quan sát các cảm thọ - "chuột rút", "nóng", "đau" – là thọ quán niệm xứ (vedanānupassanāsatipaṭṭhāna). Quan sát từng trạng thái tâm khi nó nảy sanh, như tưởng tượng, suy nghĩ, ý định, ..., là tâm quán niệm xứ (cittānupassanāsatipaṭṭhāna). Quan sát sự thấy, nghe, v.v..., khi những hiện tượng này thể hiện rõ nét là pháp quán niệm xứ (dhammānupassanāsatipaṭṭhāna). Vì vậy chánh niệm về sự phồng xẹp và các hiện tượng tâm-vật lý khác ở sát na sanh khởi của chúng là chánh pháp hợp với lời dạy trong Kinh Niệm Xứ. Không có gì hoài nghi về điều đó. Tuy thế những người không hiểu biết đầy đủ bản chất của thiền minh sát vẫn có khuynh hướng bị hoài nghi.

Hầu hết những người hoài nghi này đều là những người học nhiều hiểu rộng và có thói quen phê phán, chỉ trích. Người phụ nữ thường có đức tin tuyệt đối nơi các vị thầy (thiền sư) và nói chung họ hiến mì nh cho việc thực hành minh sát một cách toàn tâm toàn ý. Họ dễ dàng đắc định nhờ lối tiếp cận không phê phán và niềm tin không dao động của họ. Định được theo sau bởi minh sát và vì thế họ không khó để trải nghiệm các giai đoạn tuệ minh sát theo tuần tự. Tất nhiên không phải mọi người nữ đều như vậy, có những người nữ không đạt được một tiến bộ nào do tâm chỉ trích của họ. Có số không đạt được một tuệ minh sát nào do thực hành không nghiêm túc, tuổi tác cao, sức khoẻ yếu và không dốc hết sức tinh tấn. Trong số những nam cư sĩ và Tỳ-kheo cũng có những người đắc định và minh sát nhanh chóng nhờ nỗ lực tinh tấn có hệ thống đúng theo những chỉ dẫn. Tóm lại, việc đắc định và các tuệ minh sát sẽ dễ dàng nếu người hành thiền có niềm tin vào phương pháp thiền minh sát mà chúng tôi đã đề cập ở trên

và thực hành một cách nhiệt tâm, đều đặn.

Thanh Tịnh Tâm Nhờ Nhất Thời Định

Vì lẽ đó người hành thiền không nên nuôi dưỡng hoài nghi và có những ý nghĩ chỉ trích mà nên quan sát chúng và loại bỏ. Đồng thời người hành thiền cũng phải quan sát và

loại bỏ tham dục, sân hận, hôn trầm và trạo cử. Theo cách này họ sẽ thoát khỏi hoài nghi và những triền cái khác, và nhờ luôn luôn chánh niệm, tâm họ sẽ được thanh tịnh. Đây là sát-na định minh sát (vipassanā khaṇikasamādhi), một loại định được xếp ngang hàng với cận định. Nó cũng có thể được gọi là cận định bởi vì sự giống nhau trên phương diện giải thoát khỏi các triền cái của nó. Chính vì lý do này mà trong chú giải kinh Đại Niệm Xứ, quán các oai nghi của thân, sự trong sáng của tâm, tác ý các giới và những pháp minh sát khác đã được mô tả như các đề mục quán đưa đến cận định (upacārakammaṭṭhāna). Tuy nhiên, dù là sát-na định hay cận định thì mục đích cũng là sự thanh tịnh của tâm vậy. Do đó Đức Phật dạy: "Người khác có thể có hoài nghi về Đức Phật, chánh pháp, và chúng Tăng. Nhưng chúng ta sẽ vượt qua những hoài nghi ấy." Như vậy, chúng ta nên thực hành pháp đoạn giảm (Sallekha) để đoạn giảm các phiền não. Chúng ta phải xác nhận ý chí muốn vượt qua hoài nghi của chúng ta bằng cách đi theo con đường chánh kiến và chánh quyết định. Chúng ta phải làm như vậy để nâng cao địa vị tinh thần của chúng ta lên và để dập tắt phiền não hoài nghi bằng sự kiên định.

Chiến Thắng Hoài Nghi Bằng Minh Sát Trí và Thánh Đạo Trí

Sự giải thoát khỏi các triền cái tự nó sẽ không thể giúp chúng ta dứt bỏ được hoài nghi. Chúng ta phải cố gắng để chế ngự nó cho đến khi hoài nghi này bị bứng gốc ở mức

nhập lưu thánh đạo. Vì thế, ngay cả sau khi đã đạt đến sự thanh tịnh tâm cùng với sự diệt của các triền cái chúng ta vẫn phải tiếp tục quan sát sự phồng - xẹp và các hiện tượng tâm- vật lý khác. Người hành thiền lúc đó phân biệt được giữa đối tượng được quan sát và tâm quan sát. Trong khi quan sát vị ấy sẽ ghi nhận các trạng thái căng cứng, chuyển động và sắc đang sanh là một việc và tâm quan sát là việc khác. Ở khoảnh khắc ngồi, co, duỗi (chân tay) ... vị ấy cũng sẽ thực hiện sự phân biệt như vậy. Tóm lại, sự phân biệt giữa sắc và tâm sẽ trở nên rõ ràng ở từng sát-na chánh niệm. Trí minh sát trên sự phân biệt (danh-sắc) này gọi là Danh Sắc Phân Tích Trí (nāmarūpapariccheda ñāṇa). Trí minh sát này là căn bản cho việc thực hành minh sát và vì thế có được nó theo đúng trì nh tự rất quan trọng. Chỉ sau khi phát triển được trí minh sát phân biệt danh sắc này một cách đúng đắn và độc lập trong tiến trì nh thực hành chánh niệm người hành thiền mới tạo được những tiến bộ và trải nghiệm các giai đoạn minh sát trí cao hơn. Và chỉ lúc đó sự phân biệt giữa danh và sắc mà người hành thiền đạt được mới là thực. Lúc ban đầu người hành thiền khó có thể phân biệt được danh và sắc. Chúng dường như dính chặt vào nhau và không ủng hộ sự phân tích của

trí tuệ. Chẳng hạn, khi bạn chuyển động cánh tay, bạn không thể phân biệt được sự chuyển động của tay với ước muốn chuyển động nó. Khi bạn quan sát và khi sự khác biệt trở nên rõ ràng, nó không thể nào còn lẫn lộn với nhau nữa. Sắc

được quan sát và tâm quan sát thể hiện sự khác biệt rõ nét. Sự khác biệt này được người hành thiền ghi nhớ ở từng sát na quan sát và sự không hiện hữu của một thực thể sống hay linh hồn ngoài danh và sắc cũng được ghi nhớ như vậy. Đây gọi là kiến thanh tịnh. Khi bạn tiếp tục quan sát, bạn sẽ nhận ra mối quan hệ nhân quả của mọi hoạt động, chẳng hạn, tay bạn co bởi vì có ước muốn co của bạn, rằng bạn có tâm bởi vì có một đối tượng cho tâm (biết) và v.v.... Bạn tiếp tục suy xét đến mối quan hệ nhân quả giữa những phiền não trong kiếp trước của bạn và sự thể hiện của danh-sắc (nāmarūpa) như tâm tái sanh trong kiếp sống hiện tại; mối quan hệ nhân quả giữa thiện và ác mà bạn trải nghiệm; sự tinh tấn và hy vọng của bạn cho một cuộc sống tốt đẹp và sự tương tục của danh-sắc trong kiếp sống tương lai. Trí minh sát vào bản chất hữu vi (do điều kiện tạo thành) của danh sắc này được gọi là Nhân Duyên Phân Biệt Trí (paccayapariggahañāṇa). Vì thế đối với người hành thiền rõ ràng danh sắc chỉ là duyên sanh hay chỉ đơn thuần là nhân và quả và rằng không có một linh hồn thường hằng hay ngã thể nào chuyển tiếp từ kiếp này sang kiếp khác. Đây là Đoạn Nghi Thanh Tịnh (kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi) hay sự thanh tịnh do thoát khỏi mọi hoài nghi. Với sự thanh tịnh này, người hành thiền thoát khỏi những hoài nghi như "Ta đã có mặt trong kiếp quá khứ?" "Ta chỉ hiện hữu trong kiếp này thôi?" "Phải chăng đấng Phạm Thiên hay Thượng Đế đã sáng tạo ra ta?" "Sau khi chết ta sẽ còn tiếp tục hiện hữu?",...Vì vị ấy

đã tin chắc về mối quan hệ nhân quả giữa kiếp sống này với kiếp sống khác và sự phi hữu của một linh hồn. Người hành thiền vượt qua hoài nghi nhờ sự thanh tịnh này. Tiếp tục quan sát vị ấy sẽ thấy các hiện tượng (được) quan sát sanh và diệt không ngừng. Lúc đó vị ấy sẽ nhận ra quy luật vô thường và khổ của kiếp sống vốn bất toại nguyện và không đáng tin cậy này. Vị ấy cũng hay biết rõ sự khởi sanh do duyên của các pháp. Sự hay biết của vị ấy không chỉ giới hạn vào danh và sắc mà nó bao gồm mọi hiện tượng xuất hiện ở sáu căn. Loại hay biết này phù hợp với những gì Đức Phật nói,... Sabbaṁ pariññeyyaṁ..." "Các pháp phải được phân tích và tuệ tri (hay biết) dưới dạng vô thường, khổ, và vô ngã." Khi trí minh sát phân tích như vậy hoàn tất, người hành thiền, trong lúc quan sát sự sanh và diệt không ngừng của các hành danh-sắc, sẽ thấy chỉ sự diệt của các hành danh sắc, đó là Niết Bàn ở giai đoạn nhập lưu. Sau khi đắc nhập lưu thánh đạo này vị ấy không thể còn bất cứ hoài nghi nào về Đức Phật, Giáo Pháp, và chư Tăng nữa. Vị ấy cũng sẽ không còn hoài nghi về pháp hành của mình, về quá khứ, hiện tại và vị lai hay về tính duyên sanh của mọi hiện tượng. Người hành hiền lúc đó kể như đã vượt thoát khỏi mọi hoài nghi. Có thể nói một người hành thiền hoàn toàn thoát khỏi mọi hoài nghi là một bậc Thánh Nhập Lưu (sotāpanna). Vì thế chúng ta nên vượt qua hoài nghi ít nhất là ở mức nhập lưu này.

Mahāsi Sayādaw 331

Phẫn Nộ (Kodha)

Có những cảm xúc bất thiện gọi là tuỳ phiền não (upakkilesa) làm ô nhiễm tâm. Đầu tiên trong số những phiền não này là phẫn nộ (kodha,). Chúng ta thường nổi điên khi đương đầu với một trần cảnh (đối tượng giác quan: sắc, thinh, hương, vị, xúc) đáng ghét. Một số người rất nóng tính và cực kỳ nhạy cảm. Khi nghe một nhận xét đụng chạm tới họ, dù chẳng đáng kể gì , họ liền tức giận. Mặt họ thâm đen lại, mắt thì quắc lên và nộ khí xung thiên không sao dằn lại được. Như vậy phẫn nộ khiến cho hì nh dạng xấu xí tức thời và theo lời dạy của Đức Phật trong kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt, nó đưa đến địa ngục trong kiếp sống tương lai và khiến cho họ, nếu có tái sanh lại làm người, sẽ là người xấu xí. Nếu một người chế ngự được sự phẫn nộ của mì nh ngay cả khi cơ hội kích thích nhất và nói năng nhẹ nhàng, êm ái họ chẳng những không bị xấu xí mà cò n giữ được ngoại hình đẹp đẽ của mì nh. Khi thân hoại mạng chung họ sẽ tái sanh trong thế giới chư thiên và nếu có tái sanh làm người, họ sẽ trở thành một người xinh đẹp. Tôi đã nói rất nhiều về sự tai hại và tốt đẹp mà phẫn nộ và tự chế với những câu chuyện minh hoạ trong các bài giảng khác của tôi rồi vì thế ở đây tôi sẽ không bàn đến nữa. Thực ra sự tự chế đem lại cho chúng ta những lợi ích tức thời. Vì thế chúng ta nên áp dụng nó mỗi khi chúng ta phẫn nộ. Chúng ta sẽ không trút sự phẫn nộ của mì nh ra bằng lời nói hay hành động mà

332 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

hãy quan sát nó và để cho nó nghỉ yên. Nếu sự nhận xét hay nét mặt chúng ta để lộ sự phẫn nộ, chúng ta phải cố gắng kiềm chế nó trước khi nó thu hút sự chú ý của người khác. Chúng ta phải khẳng định sự quyết tâm muốn tự trấn tĩnh mì nh và kiềm chế cơn giận dưới mọi hoàn cảnh mà người khác có thể khiêu khích chúng ta.

Oán Hận (Upanāha,)

Một số người không chỉ trút cơn phẫn nộ của họ ra mà cò n ôm ấp sự thù hận đối với người hay vật đã xúc phạm họ. Nói cách khác, họ quyết tâm trả thù khi có cơ hội để trả thù. Một số oán giận không chỉ đối với những vật hữu tì nh mà cò n cả với những vật vô tri như gốc cây hay cột trụ nữa. Họ sẵn sàng đập nát một gốc cây khi vô tì nh vấp phải nó. Khi va vào một cây trụ cũng vậy, trong cơn tức tối họ sẽ cố tình đập đầu họ nhiều lần vào đó (cho hả giận). Nếu một thứ gì đó đổ xuống, hay lăn đi, họ sẽ đập nát hay quăng bỏ nó liền trong cơn giận. Một người nóng tính cư xử giống như một người điên như vậy sẽ trở thành trò cười và một con vật đáng thương trong con mắt của kẻ khác.

Nguyên Nhân Của Sự Thù Hận

Có chín lý do tại sao chúng ta ôm lò ng thù hận đối với một người nào đó: (1) vì y đã làm điều gì tổn hại đến những lợi ích của

Mahāsi Sayādaw 333

chúng ta hay (2) vì y đang làm tổn hại đến chúng ta hay (3) vì y sẽ làm tổn hại đến chúng ta trong tương lai hay (4) vì y đã làm tổn hại đến người thân của chúng ta hay (5) vì y đang làm tổn hại đến người thân của chúng ta hay (6) vì y sẽ làm tổn hại đến người thân của chúng ta trong tương lai. Ở ba trường hợp sau chúng ta oán giận một người không phải vì để bảo vệ tự ngã của mình mà vì người mà chúng ta yêu thương, ..., có thể đó là một người trong gia đình, một người bà con, một người bạn, một người thầy, hay một người học trò. Chúng ta nuôi dưỡng oán thù khi con trai chúng ta bị ngược đãi hay khi con gái của chúng ta bị gạ gẫm. Lại nữa chúng ta cò n ôm lò ng thù hận đối với một người (7) vì y đã làm lợi ích cho người mà chúng ta ghét hay (8) vì y đang làm lợi ích cho người chúng ta ghét hay (9) vì trong tương lai y sẽ làm lợi ích cho người chúng ta ghét. Đây là những nguyên nhân của oán thù. Chúng ta không nên nuôi dưỡng lò ng thù oán bởi vì oán thù không chỉ làm hại chúng ta trong kiếp hiện tại mà cò n cả sau khi chết nữa. Nếu A, ôm lò ng thù hận và làm điều gì đó tổn hại đến B, hậu duệ của B sẽ tìm cách để trả mối thù xưa và rồi hậu duệ của A tất nhiên cũng sẽ cố gắng để đòi lại sự công bằng với họ. Mối oán thù này sẽ tiếp tục mãi không ngừng và như vậy hậu quả tàn hại của sự oán thù là điều hiển nhiên ngay trong kiếp hiện tại này. Nuôi dưỡng ác ý lẫn nhau cũng có khuynh hướng dẫn đến tì nh trạng thù địch và thảm hoạ suốt kiếp luân hồi, bằng

chứng là câu chuyện của Kālīyakkhini trong chú giải Pháp Cú sau.

Câu Chuyện Của Kālīyakkhini

Xưa có một chàng thanh niên hết lò ng phụng dưỡng mẹ mì nh và không chịu lập gia đình. Một tay anh lo hết mọi chuyện trong nhà và ngoài đồng. Thấy cảnh đơn chiếc của con, người mẹ khuyên anh nên lấy vợ để cho có bạn đời hủ hỉ. Anh nói rằng anh muốn ở vậy để dành hết tâm trí chăm lo cho mẹ. Nhưng người mẹ cứ thúc mãi cuối cùng anh phải lấy một cô gái nọ làm vợ. Anh không có đứa con nào với người vợ này. Vì thế chì u lò ng mẹ, anh miễn cưỡng lấy một cô gái trẻ làm vợ bé. Đúng kỳ người vợ bé mang thai. Do ghen tức và lo lắng cho tương lai của mình, người vợ cả bỏ thuốc vào thức ăn của người vợ bé để huỷ cái thai ấy đi. Lần mang thai thứ hai cũng bị cô làm cho sẩy thai theo cách như vậy. Sau đó, nghe lời khuyên của những người láng giềng, người vợ bé không nói cho người vợ lớn biết điều gì về lần mang thai thứ ba của cô nữa. Nhưng người vợ lớn cuối cùng cũng phát hiện ra và cố gắng để huỷ diệt nó. Tuy nhiên do cái thai đã gần đến thời kỳ sanh nở, người vợ lớn chẳng những không trục được nó ra mà cò n khiến cho người vợ bé phải chịu đau đớn đến chết. Trước khi chết người vợ bé nói, “Này chị, chính chị đã bảo tôi về sống trong căn nhà này vậy mà chị lại nhẫn tâm huỷ hoại cả ba lần mang thai

của tôi,” và cô quyết chí, “Cầu mong cho kiếp sau tôi sẽ được làm dạ-xoa (yêu nữ chuyên ăn thịt người) để ăn thịt những đứa con của chị đi.” Sau khi chết cô vợ bé sanh làm mèo trong chính căn nhà ấy. Người vợ cả cũng bị chồng đánh chết vì cái tội đã làm

cho anh ta tuyệt tự. Cô ta trở thành một con gà mái trong căn nhà ấy. Con gà mái đẻ quả trứng nào, con mèo đến ăn hết. Sau khi ăn hết ba lần trứng, con mèo sắp sửa ăn luôn gà mái thì con này thề rằng nó sẽ lấy lại công bằng với kẻ thù của nó trong kiếp sau. Sau khi chết con gà mái tái sanh làm báo cái và con mèo thành hươu cái. Báo ba lần ăn thịt con của hươu và cuối cùng ăn luôn cả hươu cái. Nhưng trước lúc chết, hươu nguyện sẽ tìm cơ hội trả thù trong kiếp sau. Không còn nghi ngờ gì nữa, vào lúc chết nó trở thành một nữ dạ xoa ăn thịt người trong khi kẻ thù cũ của nó tái sanh làm một thiếu nữ ở kinh thành Sāvatthi. Khi cô gái lấy chồng và sanh con, dạ xoa dưới lốt một người bạn của cô đã đến và lừa ăn thịt đứa con đầu lòng của cô. Sinh con lần thứ hai cũng bị dạ xoa này ăn mất. Khi cô gái mang thai lần thứ ba, cô đi về nhà cha mẹ cho an toàn. Sau khi đặt tên cho đứa bé, cô cùng chồng trở về nhà. Trên đường đi, trong lúc chờ người chồng xuống tắm trong một hồ nước gần chùa Kỳ Viên (Jetavana), dạ xoa xuất hiện. Cô gái sợ quá réo gọi chồng và ôm con chạy thẳng vào trong chùa. Lúc bấy giờ Đức Phật đang thuyết pháp cho một số vị Tỳ-kheo và nam nữ cư sĩ. Cô gái cúi rạp mình dưới

chân Đức Phật và khẩn cầu sự giúp đỡ. Vị chư thiên gác cổng đã ngăn không cho dạ xoa đi vào chùa. Đức Phật bảo Ānandā ra đưa dạ xoa vào. Vừa nhìn thấy kẻ thù mẹ của đứa bé hốt hoảng nhưng Đức Phật đã trấn an cô. Sau đó Đức Phật thuyết một thời pháp, nhấn mạnh đến sự kiện rằng chính lòng độ lượng mới giúp người ta chiến thắng được kẻ thù chứ không phải sự trả thù. Cuối thời pháp dạ xoa trở thành một bậc Tu-đà-hoàn (Sotāpanna) và mối thù hằn giữa hai người không còn nữa. Theo lệnh của Đức Phật cô gái đã đem dạ xoa về nhà nuôi dưỡng. Chú giải Pháp Cú nói rằng dạ xoa có khả năng dự đoán được thời tiết và đã bảo hộ cho gia đình cô gái này. Mối cừu hận lâu đời trong câu chuyện này sẽ không đi đến kết thúc nếu không có sự can thiệp của Đức Phật. Câu chuyện dường như không để lại chút nghi ngờ nào về những tai hoạ của sự oán thù.

Oán Thù Có Thể Đưa Đến Làm Điều Sai Trái Đối Với Các Bậc Thánh

Người chúng ta ôm lòng thù hận có thể là một người bình thường (phàm nhân) nhưng nạn nhân của sự báo thù mà chúng ta thực hiện hoá ra lại là một Bậc Thánh, một Bậc A- la-hán, hay thậm chí một vị Phật. Như chúng ta đã thấy, Devadatta (Đề-bà-đạt-đa) và Ciñjamāṇa (Chinh-cha) có oán thù với đức Bồ Tát nhưng cuối cùng họ lại âm mưu chống Đức

Phật. Trường hợp khác, một người phụ nữ nọ bị bốn chàng thanh niên kia cướp của và giết chết đã cầu xin có một cơ hội để trả thù. Nhưng khi cô ta tái sanh làm một nữ dạ xoa và có cơ hội trả được mối thù xưa, cả bốn nạn nhân lúc đó lại trở thành các bậc A-la-hán. Cô tự cải trang làm một con bò và tìm cách húc chết Bāhiyadarusīriya không lâu sau khi vị này chứng đắc A-la-hán, húc chết Pukkusāti sau khi vị này đắc Bất-lai thánh quả, húc chết người cùi Suppabuddha, người đã trở thành một bậc Nhập Lưu, và

Tambadaṭhika ngay sau khi vị này đắc được minh sát trí (Hành xả trí - saṅkhārupekkhāñāṇa). Vì thế cô đã chuốc lấy món nợ cực trọng nghiệp do giết các bậc Thánh Nhơn. Sự tai hại của oán thù là vậy, nên cách tốt nhất để hoá giải hận thù là hãy tu tập lòng khoan dung, độ lượng. Do đó, chúng ta hãy xác nhận rằng chúng ta sẽ đón nhận mọi việc một cách bì nh thản. Nói khác hơn, nếu chúng ta phải chịu đau khổ dưới tay người khác chúng ta nên xem nó như đang trả một món nợ nghiệp cũ và tu tập tâm từ để chiến thắng tâm sân và đoạn giảm các phiền não.

Vô Ơn (Makkha)

Makkha có nghĩa là thái độ vô ơn bạc nghĩa đối với người lẽ ra chúng ta phải biết ơn vì sự giúp đỡ hay hành động tốt của họ. Một người tốt phải có ý thức về lò ng biết ơn đối với ân nhân của mì nh cho dù có thể bạn không có khả

năng để trả nó. Ít nhất bạn cũng phải biết biểu lộ nó ra bằng lời nói và nếu có thể hãy đền đáp xứng đáng lòng tốt của kẻ khác. Đây là một phần trong truyền thống đạo đức của chúng ta tuy vậy một số kẻ ngu chìm đắm trong vô minh vẫn có khuynh hướng nói năng xấc xược đối với các bậc ân nhân của họ. Có thể nói họ là những kẻ vô ơn, nói năng nông nỗi về những gì mà cha mẹ, thầy tổ hay bạn bè đã làm cho họ. Một số không chỉ thiếu ý thức về lò ng biết ơn mà họ cò n làm những điều tai hại đến các bậc ân nhân của họ. Theo Đức Phật, có hai loại người hiếm gặp ở đời, đó là người thi ân và người báo ân. Chúng ta thấy có những người luôn ưu tiên cho hạnh phúc của tha nhân. Trước tiên họ làm việc vì hạnh phúc của những người chưa từng làm điều gì lợi ích cho họ. Việc làm của họ được thúc đẩy bởi lò ng từ ái và bi mẫn thuần khiết và họ không trông đợi bất kỳ một sự đáp trả nào từ những người thọ ân của họ. Những trường hợp của lò ng vị tha thuần khiết, điển hì nh bằng tì nh thương của cha mẹ đối với con cái, như vậy quả thực là rất hiếm. Hiếm không kém là những người có ý thức về sự biết ơn hay người biết đền ơn. Ít nhất chúng ta cũng phải biết nhì n nhận những gì chúng ta nợ ơn người khác và nếu có thể chúng ta nên đáp trả lại thiện chí của họ bằng lời nói hay hành động của mì nh. Chúng ta phải biết bảo vệ những người đã thi ân cho chúng ta nếu chúng ta thấy hay nghe người nào đó nói hay làm điều gì có hại cho họ. Chúng ta cũng còn

phải biết thúc đẩy hạnh phúc của họ bằng hành động và lời nói của chúng ta. Một người biết nhì n nhận sự mắc nợ người khác bằng cách làm điều tốt để đáp trả như vậy trong Pāḷi gọi là katavedī, tức người báo ân. Chúng ta không gán giá trị cho những vật có quá nhiều như cỏ, đá,..., vì ở đâu chúng cũng có cả. Nhưng đối với những vật hiếm như kim cương, đá quý thì rất có giá trị. Cũng vậy, người có ý thức về sự biết ơn vô cùng hiếm vì thế họ được xem là cao quý trong khi những người vô ơn mà bạn có thể thấy ở khắp mọi nơi thì tầm thường và hạ liệt. Do đó bạn nên cố gắng để thuộc về nhóm người có nhân cách cao quý và để đạt được mục đích này bạn phải có lò ng biết ơn những người khác về những gì họ đã làm cho lợi ích của bạn và giúp lại họ bằng

cách trả ơn.

Lò ng Biết Ơn Của Xá-Lợi-Phất

Thời Đức Phật có một người bà-la-môn già không nơi nương tựa sống trong một ngôi chùa, chăm lo những nhu cầu của các vị Tỳ-kheo. Các vị sư rất tử tế với ông nhưng vì ông quá già nên không vị nào muốn làm thầy tế độ (upajjhāya) để xuất gia cho ông. Ông cảm thấy chán nản và cùng đường vì bị từ chối nhận vào Tăng Đoàn như vậy. Tuy nhiên Đức Phật biết tiềm năng có thể đắc A-la-hán thánh quả của ông nên ngài đã triệu tập các vị Tỳ-kheo lại và hỏi xem có ai đã từng nhớ ơn người bà-la-môn này. Lúc đó Trưởng-lão Xá-

lợi-phất nói với Đức Phật rằng ngài nhớ ơn người bà-la-môn này vì có lần ông đã cúng dường cho ngài một muỗng cơm khi ngài đi khất thực trong kinh thành Rājagaha. Đức Phật liền nói, “Này Xá-lợi-phất! giúp một ân nhân như vậy đạt đến giải thoát chẳng phải là điều thích hợp cho ông sao?” Trưởng-lão Xá-lợi-phất hứa sẽ xuất gia cho ông bà-la- môn và không lâu sau đó ông bà-la-môn này trở thành một vị Tỳ-kheo. Theo lời khuyên của Trưởng-lão Xá-lợi-phất, vị Tỳ-kheo đã thực hành pháp và chỉ trong vài ngày ông đắc A- la-hán thánh quả. Sau đó, Đức Phật đã hỏi vị đại đệ tử này xem Rādha (tên của người bà-la-môn) có dễ dạy hay không. “Bạch Đức Thế Tôn, ông rất dễ dạy.” “Vậy ông có thể chấp nhận được bao nhiêu người đệ tử dễ dạy như vậy?” “Những người đệ tử như vậy con sẽ chấp nhận nhiều bao nhiêu cũng được, bạch Đức Thế Tôn,” Trưởng-lão Xá-lợi- phất trả lời. Ở đây chúng ta thấy ý thức biết ơn của Trưởng-lão Xá-lợi-phất, ngay cả đối với một muỗng cơm, quả thật là một tấm gương đáng cho chúng ta noi theo và tính dễ dạy của vị sư già Rādha cũng vậy. Chúng ta nên xua tan thói vô ơn và luôn luôn tri ân những người đã từng thi ân đến chúng ta.

Palāsa (Ganh Đua)

Palāsa là tự xem mình như ngang hàng (bằng vai phải lứa) với các bậc thánh nhân và nói về họ với thái độ vô lễ. Hay,

có thể nói, đó là khuynh hướng so sánh với các bậc đại nhân mà về trí tuệ và lĩnh vực tinh thần được xem như độc nhất và vô song. Một số người ít học nhưng họ lại tự xếp mì nh ngang hàng với các học giả đa văn và nói về họ một cách thiếu tôn kính. Họ dám chắc rằng một số vị Sayādaw (bậc Tôn Túc Trưởng-lão) vẫn chưa thoát khỏi những lỗi lầm và vô minh, một lý lẽ được chọn để làm tăng cao uy tín của họ. Một số người không có tư cách đạo đức song lại tự xem mình như ngang hàng với các vị Sayādaw thánh thiện. Một số người kiến thức kém cỏi nhưng chẳng bao giờ quan tâm đến việc gần gũi những bậc đa văn để học hỏi. Một số chẳng bao giờ hành thiền nghiêm túc nhưng họ lại ra vẻ kẻ cả đối với những người có nhiều năm kinh nghiệm về thiền. Mới đây có một số vị sư xuất gia lúc tuổi đã già nhưng dám đi xa đến mức thách thức các vị Sayadaw thánh thiện và học thức, họ khăng khăng cho những lời nói của họ là đúng và lên án

những lời dạy của các vị Sayadaw cũng như những gì dạy trong kinh điển cổ là sai. Nghiêm trọng ở chỗ nhiều kẻ si mê lại chấp nhận quan điểm của những vị sư già này, coi đó là đúng đắn. Như vậy các vị sư này đã nuôi dưỡng ác nghiệp là do sự ganh đua lầm lạc của họ. Từ trước đến đây chúng tôi đã đề cập bảy loại phiền não, đó là., hôn trầm, trạo cử, hoài nghi, phẫn nộ, oán hận, vô ơn, và ganh đua. Trong những phiền não này, hôn trầm và trạo cử bị bứng gốc ở giai đoạn A-la-hán, phẫn nộ và oán hận ở giai đoạn Bất Lai, và ba phiền não cò n lại ở giai đoạn

Nhập Lưu. Ba phiền não này có thể dẫn đến tái sanh các cõi thấp và vì thế điều cấp bách là ít nhất chúng ta cũng phải thắng phục được hoài nghi, vô ơn, và ganh đua này.

Ghen Tị (Issā)

Ghen tị là cảm giác khó chịu khi thấy người khác hơn mì nh. Chúng ta không muốn thấy một người nào đó thành công và giàu có hơn chúng ta. Người bình thường không muốn nghe hay thấy bất kỳ người nào hơn mình về sự giàu sang, quan hệ xã hội, ngoại hì nh, sự thông minh hay kiến thức. Chúng ta cảm thấy ghen tức hơn khi đối tượng ghen tỵ của chúng ta ngẫu nhiên lại là người mà chúng ta không ưa hay người có cùng nghề nghiệp hoặc cùng địa vị xã hội. Vì vậy mà chúng ta thấy cậu trai này sẽ ghen tị với cậu trai khác, cô gái này sẽ ghen tị với cô gái khác, cũng có những sự ghen tị giữa các vịthầy (dạy học), giữa những người tu với nhau, và v.v... Người giàu thường thường bị người nghèo ghen tị. Người dân quê có ruộng đất thì bị những người kém may mắn hơn ghen tị. Những nhân viên chính phủ không được thăng cấp thì ghen tị với những đồng nhiệp được thăng quan tiến chức. Sự vĩ đại và quyền lực cũng là nhân sanh ghen tỵ đối với những người ít vĩ đại và quyền lực hơn. Người diễn thuyết hay thì bị người diễn thuyết dở ghen tỵ,...Như vậy, sự ghen tị giữa con người có rất nhiều nguyên nhân.

Trong những phân tích cùng tột thì ghen tị chỉ làm cho những ác nghiệp nảy sanh chứ không làm cho chúng ta tốt hơn tí nào. Ghen tị khiến cho người ta phải khổ sở và vì thế nó tự huỷ hoại bản thân. Theo lời dạy của Đức Phật trong kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt (Cūlakammavibhaṅga Sutta), ghen tị dẫn đến các cõi thấp và nếu có tái sanh làm người, người ghen tị sẽ có ít người phục vụ và bạn bè. Ngược với ghen tị là hỷ (muditā), một trong bốn vô lượng tâm (từ, bi, hỷ và xả). Hỷ (muditā) làm cho chúng ta biết quan tâm đến sự thành công và hạnh phúc của người khác. Nó đem đến hạnh phúc vì chính nó làm cho chúng ta hoan hỷ với vận may và sự thành công của người khác. Theo Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt, hoan hỷ với sự thành công của người khác sẽ cho một người được tái sanh trong thiên giới và nếu có tái sanh làm người, Hỷ sẽ giúp họ có đông bạn bè và người phục vụ. Nếu trong việc tu tập tâm từ, người hành thiền phải đọc, “Nguyện cho tất cả chúng sanh được thoát khỏi cái khổ đang nhấn chì m họ!” Thì trong tu tập tâm hỷ (muditā), họ sẽ bày tỏ ước nguyện: “Cầu cho tất cả những ai đã thành công và hạnh phúc sẽ tiếp tục có được vận may ấy!” Vì thế nhờ tu tập tâm hỷ người ta có thể phát triển được những thiện nghiệp mà không tốn một cắc bạc nào. Thiện nghiệp này

có thể đưa họ lên thiên giới và nếu tái sanh lại làm người họ sẽ là những người lãnh đạo có đông đồ chúng. Trái lại ghen tị chỉ tạo ra những ác nghiệp chứ không

có được lợi ích gì từ nó. Ghen tị đưa đến địa ngục và một cuộc sống cô độc, nghèo đói trong kiếp sau. Chúng ta phải đặc biệt lưu ý không để nuôi dưỡng tâm ghen tị khi làm việc thiện. Ghen tị với những người khác đang làm những thiện nghiệp, hay ghen tị với những người có thể thuyết pháp hấp dẫn được số đông, hay những người đã có được những tiến bộ tâm linh trong việc hành thiền, nói chung tốt ít hại nhiều. Vì thế điều cấp bách là phải làm sao tránh tâm ghen tị khi làm các điều thiện.

Bỏn Xẻn (Macchariya)

Bỏn xẻn là mong muốn giấu giếm tài sản của mình để người khác không biết nó. Đặc tính của bỏn xẻn được chú giải mô tả như sự bí mật mà một người dùng để giữ tài sản của họ. Người bủn xỉn không bao giờ muốn người khác biết những gì mình có, nói gì đến bố thí tài sản cho người khác. Thời Đức Phật, khi cậu bé Maṭṭha Kundali lâm trọng bệnh, người cha đem cậu bỏ ngoài hiên nhà để quyến thuộc và bạn bè của ông ta có đến thăm sẽ không ai biết được trong nhà ông có thứ gì . Nhưng vào lúc lâm chung cậu bé nhì n thấy Đức Phật khi ngài đi ngang qua nhà. Cậu đã gắng hết sức để đảnh lễ ngài trước khi chết và được tái sanh cõi trời trong kiếp kế. Sau khi cậu bé chết người cha lúc đó mới nhớ thương con và đi đến nghĩa địa. Khi ông đang than khóc con thì vị thiên tử

trẻ xuất hiện và nhắc cho ông biết mấy điều. Sau đó ông già đi gặp Đức Phật để xin ngài giải đáp một câu hỏi. Đức Phật đã trả lời câu hỏi ấy và thuyết pháp cho ông nghe. Theo chú giải Pháp Cú, cả người cha lẫn đứa con mà lúc này là vị chư thiên, đều đắc nhập lưu thánh quả sau khi nghe bài pháp của Đức Phật.

Câu Chuyện Về Maccariyakosiya (Kosiya Bỏn Xẻn)

Truyền thống Phật Giáo khi nói về người bỏn xẻn thường trích dẫn câu chuyện của Kosiya. Ông bỏn xẻn đến nỗi bị mọi người gọi là Kosiya, một từ Pali có nghĩa bỏn xẻn. Ông sống trong một ngôi làng gần Kinh thành Rājagaha. Mặc dù là tỷ phú song ông keo kiết đến nỗi chẳng bao giờ bố thí cho ai dù chỉ là một giọt dầu ăn. Nhưng ông cũng không sử dụng nó cho bản thân mì nh. Thế nhưng một hôm trên đường từ hoàng cung trở về ông nhì n thấy người đàn ông nọ đang ăn một miếng bánh chiên có vẻ ngon lành và hì nh ảnh đó khơi dậy trong ông một sự thèm muốn được ăn món bánh như thế. Nhưng ông không muốn món bánh ấy được làm cho vợ ông, nói gì đến những thành viên khác trong gia đình vì điều đó có nghĩa rằng sẽ phải tốn nhiều bột, nhiều bơ,... Vì thế, do keo kiết mà ông không dám nói cho ai biết về sự thèm muốn của mình. Nhưng cơn thèm trở nên áp đảo đến nỗi cuối cùng ông phải nằm bẹp trên giường một cách khốn khổ.

Khi bị người vợ ép hỏi, ông mới bày tỏ ước muốn của mì nh và chì u ý chồng người vợ làm bánh chỉ đủ cho ông ăn. Sợ khi đang ăn, có ai nhìn thấy, phải chia cho họ, hai vợ chồng đi lên tận tầng cao nhất của toà nhà bảy tầng và chốt hết mọi cánh cửa lại trước khi làm bánh. Tuy nhiên, ngày hôm đó Đức Phật thấy được tiềm năng đắc đạo quả nhập lưu của hai vợ chồng, ngài phái Trưởng-lão Mục-kiền-liên đến đó để tế độ. Trưởng lão dùng thần thông đi đến và đứng trên hư không gần cửa sổ của căn buồng nơi hai vợ chông đang sửa soạn món bánh. Kosiya vô cùng chấn động khi nhì n thấy Trưởng-lão. Ông tự hỏi làm thế nào vị Trưởng-lão này lại đến được nơi ẩn náu của mì nh chớ và ông nhủ thầm dù vị Trưởng-lão có làm gì đi nữa thì cũng sẽ không được chút (bánh) nào cả. Trưởng-lão Mục- kiền-liên thực hiện các phép thần thông như đi qua đi lại trên hư không, ngồi xếp bằng trên hư không, phun khói,...Nhưng Kosiya không dám thách thức Trưởng-lão phun lửa vì sợ rằng căn nhà của ông sẽ bị cháy. Rồi, sau khi biết được rằng vị Tỳ-kheo sẽ không đi trừ phi có được chút thức ăn gì đó, gã bảo vợ làm một cái bánh thật nhỏ. Nhưng nó bỗng trở thành một cái bánh lớn đến nỗi lấp đầy cả cái chảo. Kosiya cố gắng để làm cho nó nhỏ lại nhưng mỗi lần ông nhúng tay vào, nó lại càng lớn hơn. Vì thế gã hà tiện chán nản bảo vợ cúng dường một cái bánh cho vị Trưởng-lão. Nhưng khi bà vợ lấy một cái bánh, tất cả những cái bánh kia liền dính lại với nhau không làm sao tách

rời ra được. Mới đầu một mì nh ông gắng sức gỡ nhưng sau đó cả hai vơ chồng cùng cố gắng để tách rời những chiếc bánh ra nhưng hoàn toàn vô ích. Cuối cùng vừa chán vừa mệt, ông không cò n muốn ăn chút nào nữa vì thế ông bảo vợ cúng dường hết chỗ bánh cho vị Tỳ-kheo. Nhân cơ hội đó Trưởng-lão Mục-kiền-liên thuyết một bài pháp nói về những quả lợi ích của bố thí (dāna),... Bài pháp đã khích lệ Kosiya và làm cho đức tin của ông tăng trưởng mạnh đến nỗi ông phát tâm hoan hỷ thỉnh cầu Trưởng-lão ăn những cái bánh ấy ngay tại nhà của ông. Nhưng Trưởng-lão nói rằng Đức Phật cùng với năm trăm vị Tỳ-kheo đang chờ thức ăn ở chùa Kỳ Viên và với sự đồng ý của hai vợ chồng Kosiya ngài đã đưa họ đến chùa cách đó cả 45 do-tuần. Kinh nói rằng Trưởng-lão Mục-kiền-liên đã đưa họ đến đó bằng năng lực thần thông của mì nh, và họ đến chùa kỳ viên chẳng khác nào đi xuống chân cầu thang của nhà họ vậy. Tại đây Kosiya và vợ cúng dường bánh, sữa, mật ong, đường,... đến Tăng Chúng. Mới đầu những cái bánh được làm chỉ đủ cho một người ăn nhưng do năng lực thần thông của Đức Phật những chiếc bánh cứ cò n hoài không hết, dù Đức Phật và năm trăm vị Tỳ-kheo đã ăn xong. Ngay cả sau khi đem phân phát cho những người ăn xin, số bánh cò n lại cũng còn nhiều đến nỗi họ phải đem bỏ chúng vào một chỗ trũng ở gần chùa. Rồi Đức Phật thuyết một bài pháp khích

lệ, sau khi nghe xong cả hai vợ chồng Kosiya đều đắc đạo quả nhập lưu.

Bản Chất Của Macchariya (Bỏn Xẻn)

Câu chuyện trên cho chúng ta thấy đặc tính của bỏn xẻn được biểu thị bằng sự giấu giếm xuất phát từ lòng đố kỵ với tài sản của ai đó. Hơn nữa, bỏn xẻn cò n làm cho một người khổ sở, bối rối và hèn hạ nếu những người khác có liên quan đến tài sản của mì nh. Người nhiều bỏn xẻn tới mức không muốn người khác sờ mó hay sử dụng tài sản của họ. Như các nhà văn thường xác nhận và như những gì chúng ta thấy trong cuộc sống, một người chồng hay vợ ghen tuông sẽ không thích bất kỳ ai nhì n chằm chằm vào vợ hay chồng của họ; họ sẽ rất đau khổ và không thể chịu đựng được cảnh tượng chồng hay vợ của mình nói cười vui vẻ với người khác.

Không Phải Tất Cả Đều Là Bỏn Xẻn

Tuy nhiên chúng ta không nên gọi một người là đồ bỏn xẻn chỉ vì họ không biết bố thí. Một người được gọi là bỏn xẻn chỉ khi họ không bố thí mặc dù họ có thể làm được việc đó hay phải làm việc đó. Sự không sẵn lò ng cho một người vô đạo đức một vật gì đó mà mình có ý định cho một người có đạo đức tốt hơn không phải là dấu hiệu của bỏn

xẻn. Khi Udāyi hỏi xin tấm y nội của Tỳ-kheo ni Uppalavaṇṇa, cô này từ chối. Sự từ chối của cô không phải do bỏn xẻn mà do sự yêu cầu không thích hợp, hay do thái độ không đứng đắn của người hỏi xin. Cũng vậy, sẽ không phải là bỏn xẻn khi từ chối cho người nào đó vật gì mà y không đáng nhận; và cũng không phải là bỏn xẻn nếu không cho một vật mà mì nh yêu mến vì điều này là do sự dính mắc nhiều hơn vậy.

Quả Nghiệp Của Bỏn Xẻn

Khi một người không muốn cho những vật mà mì nh có nhiều hơn đủ thì đó là bỏn xẻn. Một số người chẳng bao giờ bố thí dù cuộc sống của họ thật sung túc. Họ cất giấu hết mọi của cải của họ. Thậm chí họ cò n không chia xẻ nó với những người thân trong gia đình hoặc sử dụng nó cho bản thân họ. Họ cũng hay ngăn cản việc bố thí của người khác, loại bỏn xẻn này có quả nghiệp rất nghiêm trọng. Theo lời dạy của Đức Phật trong Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt, bỏn xẻn đưa đến tái sanh trong địa ngục và các cõi thấp, nếu tái sanh làm người nó khiến người ta nghèo đói, khổ đau và không người giúp đỡ. Ngược lại người hay bố thí và hào phóng sẽ tái sanh thiên giới và nếu trở lại cõi người họ sẽ là người giàu có và thành công.

Bà La Môn Todeyya

Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt là một bài kinh Đức Phật thuyết để trả lời cho câu hỏi của thanh niên Subha, con trai của bà-la-môn Todeyya. Todeyya là người đứng đầu của ngôi làng Tudi do đức Vua Pasenadikosala cấp cho ông. Ông là một nhà tỷ phú nhưng rất keo kiết. Ông thường khuyên mọi người trong gia đình của ông là “Một người có trí là người phải biết quản lý gia đình mình bằng cách luôn luôn nhớ đến sự hao mò n của viên đá mài mỗi khi nó được dùng, hay nhớ đến sự tăng trưởng của một gò mốitheo ngày tháng và sự tích luỹ mật của những con ong.” Sự hao mò n của viên đá mài sẽ không thành vấn đề nếu chúng ta chỉ dùng nó một đôi lần, nhưng nếu dùng thường

xuyên cuối cùng nó sẽ mò n nhẫn. Cũng vậy, chúng ta có thể tiêu tốn hay bố thí tiền bạc của chúng ta mỗi lần một chút, một chút nhưng về lâu về dài nó sẽ dẫn đến chỗ hao mò n hết tài sản của chúng ta lúc nào không biết. Ghi nhớ điều này trong tâm chúng ta phải sống tằn tiện và tránh bố thí. Đây là ngụ ý trong lời khuyên của Todeyya. Nó có vẻ là một lời khuyên chí lý trên quan điểm kinh tế. Người giàu có và thành công thường sống tằn tiện trong khi một số người phải chịu nghèo khổ phần lớn là vì tính hay phung phí của họ. Ở Miến Điện người ta có thói quen tổ chức lễ cưới và lễ xuất gia (shinpyu) cho con trai họ một cách phô trương long trọng. Tất nhiên đối với những người giàu có thì điều này

không ảnh hưởng gì cả. Nhưng đối với những người không có đủ tiền bạc phải đi vay mượn người khác và xài phung phí chỉ để khoe khoang chắc chắn phải chuốc lấy điều phiền muộn. Do tiêu xài quá khả năng của mì nh, một số người dân quê lâm vào tì nh trạng mắc nợ nặng nề sau lễ xuất gia của con trai mì nh và họ buộc phải cầm cố hay bán hết xe cộ, trâu bò và ruộng nương,... của họ để trả nợ. Rồi có những đám tang của các nhà sư và lễ hội ở chùa chiền mà người dân làng phải miễn cưỡng đóng góp tiền bạc nữa. Những điều này không đem lai lợi ích cho họ nhiều và cũng phần nào trách nhiệm cho những khó khăn kinh tế của họ. Nhưng trên quan điểm tôn giáo chúng ta phải bố thí hay đóng góp cho những nguyên nhân xứng đáng. Theo lời khuyên của các bậc cổ đức chúng ta phải đầu tư một phần tư lợi tức của mì nh vào công việc làm ăn mua bán, dành một phần tư khác cho những lúc khó khăn và tiêu xài phần cò n lại. Hay chúng ta có thể điều chỉnh sự chi tiêu của chúng ta theo những nhu cầu của thời buổi hiện nay. Của bố thí phải được cho đến những người xứng đáng. Lễ xuất gia cũng nên được làm trong khả năng mà mình có thể kiếm được. Chỉ cần một bộ y, một cái bát và thức ăn cho bữa ăn sáng là đủ, và điều này có thể được thực hiện ở chùa. Người giàu có thể tiêu xài sang trọng hơn cho những buổi đặt bát như vậy để tạo lợi ích cho thí chủ trong suốt kiếp luân hồi của mì nh, nhưng dù sao chúng ta cũng phải bố thí theo khả năng tài chánh của chúng ta.

Lời khuyên của Todeyya không đáng được ca ngợi vì ông bắt gia đình ông không được bố thí; ông không tán thành việc bố thí vì sợ phí tiền. Tuy nhiên việc liên hệ của ông đến sự tích góp mật của những con ong cũng đáng để ghi nhận vì nó liên quan đến sự tích góp của cải một cách trong sạch. Đúng như lời của ông khuyên mọi người, Todeyya chẳng bao giờ bố thí và chết với tâm dính mắc vào của cải của ông và bị tái sanh làm một con chó ngay trong căn nhà của ông. Thanh niên Subha rất thích con chó. Anh tự tay cho nó ăn và cho nó ngủ ở một nơi tươm tất. Một hôm, thấy được tiềm lực tâm linh của Subha, Đức Phật đi đến nhà anh ta. Con chó ra sủa và Đức Phật nói với nó, “Này, Todeyya, sở dĩ hiện nay ông phải làm chó là vì khi làm người ông đã ăn nói bất kính với ta. Bây giờ ông lại cò n sủa vào ta nữa, như vậy ông sẽ phải xuống địa ngục thôi.” Thấy Đức Phật đã nhận ra mì nh là ai, con chó trở nên buồn bã và đi vào chỗ đống tro gần lò sưởi nằm. Khi Subha trở về, anh nghe rằng Đức Phật đã nói cái gì đó về cha anh.

Anh rất giận, vì thời Đức Phật những người bà-la-môn tin rằng khi họ chết họ sẽ đi lên Phạm Thiên giới. Vì thế Subha liền đi đến chỗ Đức Phật và cáo buộc ngài đã nói dối về (sự tái sanh) của cha anh. Đức Phật hỏi anh xem trước khi chết cha anh có điều gì cha anh chưa nói với anh không. Subha nói rằng cha anh không nói gì về vò ng hoa vàng, đôi giày vàng, cái cốc vàng, mỗi thứ đáng giá mười

vạn tiền và cả số tiền mặt có giá trị đến 1 lakh8 . Đức Phật bảo anh hãy trở về nhà, cho con chó ăn và hỏi nó khi nó sắp sửa đi ngủ. Anh đã làm như lời Đức Phật bảo, và con chó khóc, “ôi Đức Phật đã biết hết về ta rồi” con chó chỉ cho Subha chỗ nó chôn giấu của cải.

Mười Bốn Câu Hỏi

Cho tới lúc đó Subha mới tin chắc về nhất thiết trí của Đức Phật và anh hỏi Đức Phật mười bốn câu hỏi. “Tại sao có số người chết trẻ? Tại sao có số người sống lâu? Tại sao có số người hay ốm đau và có số người luôn khoẻ mạnh? Tại sao có số người xấu xí và có số xinh đẹp? Tại sao có số người đông quyến thuộc và có số ít quyến thuộc? Tại sao có số người giàu có trong khi số khác lại nghèo khổ? Tại sao có số sanh trong gia đình quyền quý và có số trong gia đình hạ liệt?” Ở một bài giảng trước chúng tôi đã nó đến một số những câu trả lời của Đức Phật cho những câu hỏi này rồi. Bây giờ chúng tôi sẽ nói sơ qua về trường hợp người giàu và người nghèo thôi. Nếu một người giàu nhưng bỏn xẻn không hề biết bố thí họ sẽ không tạo được phước. Thực ra không dễ để tránh làm điều thiện nhưng vì chúng ta sống trong những điều kiện mà hàng ngày luôn bày ra cho chúng ta những cám dỗ xấu

8 Lakh, đơn vị tiền tệ của Ấn Độ bằng mười vạn đồng.

xa. Chúng ta tham lam và thèm muốn khi đối diện với những vật đáng ưa. Chúng ta có thể bị cám dỗ để ăn cắp, ăn trộm hoặc lừa đảo. Chúng ta sân hận khi thấy người hay vật chúng ta ghét, sân hận làm nảy sanh ước muốn làm hại hay giết người. Thông thường, những người không bố thí sẽ phải chịu khổ trong địa ngục sau khi chết như một quả nghiệp của hành động ác họ đã làm. Họ bất lực vì đã không làm được những thiện nghiệp để cứu họ khỏi địa ngục, giống như một người không bạn bè và quyến thuộc, phó mặc số phận của mì nh cho những kẻ thù vậy. Nếu nhờ một thiện nghiệp nào đó họ được sanh làm người có thể họ sẽ phải là người bất hạnh, nghèo khổ. Những người thường xuyên bố thí và biết chia xẻ những gì mình có đến người nghèo túng, cơ nhỡ sẽ tái sanh thiên giới bất chấp những ác nghiệp của họ vì những ác nghiệp này sẽ bị những thiện nghiệp bố thí làm mất tác dụng. Họ cũng giống như một người nhờ có uy tín mà thoát khỏi sự trừng phạt cho tội ác của mì nh vậy. Nếu tái sanh làm người, họ thường được giàu sang do quả nghiệp bố thí trong kiếp trước của họ. Vì thế chúng ta nên chiến thắng lò ng bỏn xẻn và thực hành bố thí với hết khả năng của chúng ta. Người Phật tử Miến có thể không cần đến những lời khuyên này. Họ là những người rất rộng rãi. Ở trung tâm thiền này có khoảng ba mươi hay bốn mươi vị sư đi khất thực

mỗi buổi sáng và họ nhận được rất nhiều cơm và thức ăn. Ngay cả những lúc gạo châu củi quế lượng thức ăn họ

Mahāsi Sayādaw 355

nhận được cũng tương đối đầy đủ. Phần lớn những thí chủ này không giàu nhưng được thúc đẩy bởi lò ng từ và đức tin, bằng cách này hay cách khác họ khéo xoay sở để cúng dường thức ăn cho chư Tăng. Chắc chắn họ sẽ được thành công trong vò ng luân hồi này. Một số bố thí nhiều lần đến mức chúng tôi phải hạn chế họ lại.

Năm Loại Bỏn Xẻn

Tạng Diệu Pháp (Abhidhamma piṭaka) đề cập đến năm loại bỏn xẻn hay keo kiết. Đó là: (1) bỏn xẻn về chỗ ở, (2) bỏn xẻn về gia quyến; (3) bỏn xẻn về lợi đắc; (4) bỏn xẻn về xưng tán (khen ngợi); và (5) bỏn xẻn về pháp.

Bỏn Xẻn Về Chỗ Ở

Bỏn xẻn đầu tiên là bỏn xẻn về chỗ ở (āvāsa, trú xứ,). Tất cả năm loại bỏn xẻn này đặc biệt ám chỉ đến các vị Tỳ-kheo và do đó liên quan đến Tăng Chúng (Saṅgha) hơn là người tại gia cư sĩ. Pháp bỏn xẻn đầu tiên là pháp làm cho một vị Tỳ- kheo khổ sở, buồn rầu khi vị ấy thấy các vị Tỳ-kheo giới đức khác được sống trong một ngôi chùa hay tu viện rộng lớn (saṅgha ārāma) hay trong một toà nhà được bao bọc đặc biệt nơi tu viện đã nói. Thời xưa tu viện là những toà nhà rộng lớn

356 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

được Phật tử xây dựng và cúng dường đến Tăng (Saṅgha). Những tu viện của Tăng (Tứ Phương Tăng) này rộng mở cho các vị Tỳ-kheo đến từ khắp mọi nơi. Tất nhiên chúng được cung cấp theo thứ tự thâm niên trong Tăng, nghĩa là ưu tiên cho các vị Trưởng-lão cao hạ. Ghen tị với một vị sư giới đức cư trú trong tứ phương tăng này là bỏn xẻn (macchariya). Nhưng sẽ không phải là bỏn xẻn nếu từ chối cộng trú với một vị sư không giới đức, hay gây gỗ, cãi nhau. Dĩ nhiên không thể trách sự độc quyền của những ngôi chùa riêng. Nhưng nếu vị sư khách là người có tư cách đạo đức và ngôi chùa cò n nhiều chỗ ở, sẽ là bỏn xẻn nếu từ chối không hợp lý. Đối với người tại gia cư sĩ cũng vậy, những người khách lương thiện phải được cho chỗ ở tạm thời nếu trong nhà cò n chỗ.

Bỏn Xẻn Về Gia Quyến (Kulamacchariya,)

Mỗi vị sư thường có những người đệ tử tại gia trong số những nam nữ cư sĩ Phật tử. Một số vị không muốn đệ tử của mì nh có quan hệ với những vị sư khác. Thậm chí họ cò n cấm người đệ tử không được đi đến chỗ một vị sư nào đó. Họ biện minh cho việc làm của mì nh là nếu vị sư đó là người ác giới, không đáng kính thì sao. Nhưng ngăn cấm một người đệ tử đến thăm một vị sư vẫn là bỏn xẻn. Ở một số nơi sự phân biệt còn được vạch ra giữa hai nhóm đệ tử tại gia, nhóm thuộc chùa này và nhóm thuộc chùa kia. Chúng tôi

Mahāsi Sayādaw 357

được biết có những vị sư thậm chí còn điều tra để thấy xem những đệ tử của mình có đi chùa nào khác hay không? Mục đích chính của mỗi vị sư là tự giải thoát mì nh khỏi những khổ đau của luân hồi (saṁsāra). Thế nhưng một số vị sư lại bỏn xẻn về những đệ tử tại gia của mình, và thái độ hèn hạ như vậy thật là không thích hợp. Có thể nói tì nh trạng bỏn xẻn này cò n gay gắt hơn ở những ngôi làng có một hoặc hai ngôi chùa và các vị sư thì chỉ vài người nhưng rất có ảnh hưởng. Có lần tôi nhận được một lá thơ của một vị sư ở một ngôi làng trong huyện Bamo. Theo thư của vị sư này thì trong làng của vị ấy có hai ngôi chùa và vị ấy cư trú ở một trong hai ngôi chùa đó. Vị ấy và một vị sư khác đã thoả thuận với nhau là sẽ không tiếp xúc với những nam nữ Phật tử thuộc chùa khác. Hiện nay một số Phật tử của vị ấy đang đi đến chùa khác và cúng dường cho vị sư khác. Vì thế vị ấy thỉnh cầu tôi xử xem vị sư kia có phạm Luật (Vinaya), nhất là trộm cắp hay không, vì y đã nhận của cúng dường từ các Phật tử của vị ấy. Vị sư viết lá thư này quả thực đã bị day dứt bởi sự bỏn xẻn. Ông bị ảo tưởng cho rằng những Phật tử của ông cũng như con cháu của họ đều phải thuộc về ông do sự thoả thuận giữa họ. Bất kể sự thoả thuận của họ như thế nào, hai vị sư cũng không có quyền sở hữu những Phật tử hay con cháu của họ được. Người Phật tử tại gia có quyền bày tỏ đức tin của họ với bất cứ vị sư nào, có quyền đi viếng bất cứ ngôi chùa nào hoặc cúng dường cho bất cứ vị nào họ thích.

Thời Đức Phật một số đệ tử của Nigaṇṭha Nāṭaputta9 trở thành đệ tử của Đức Phật do rất ấn tượng với ngài. Những Phật tử trong trường hợp của vị sư vừa nêu có thể đã tìm đến một ngôi chùa khác do những khuyết điểm của thầy mì nh. Một người thầy phải biết ngăn đệ tử làm những điều có hại và hướng dẫn họ làm những điều thực sự đem lại lợi ích cho họ. Ngoài ra vị ấy cò n phải thuyết giảng những pháp mới cho họ và lập đi lập lại những pháp họ chưa hiểu để họ được hiểu rõ thêm. Vị ấy phải chỉ cho họ biết rõ những thiện nghiệp nào đưa đến tái sanh thiên giới...; biết rải tâm từ ái đến mọi người vì sự an vui, hạnh phúc của họ; biết nói hay làm những điều không trái với Luật (Vinaya) để đem lại lợi ích cho họ. Có thể vị sư nói trên bị Phật tử bỏ vì ông đã không làm đúng những bổn phận của người thầy đối với đệ tử. Kế đến, có bốn nhiếp pháp (saṅgaha-dhammas), hay bốn cách để giúp đỡ người khác. Chúng ta phải biết bố thí hay cho đến người khác những gì họ cần. Tuy nhiên đối với một vị Tỳ-kheo, cho bất cứ thứ gì đến người cư sĩ là điều không thích hợp. Nhiếp pháp thứ hai là chúng ta phải ăn nói nhã

9 Nigantha Nātaputta: Một trong sáu ngoại đạo sư nổi tiếng thời Đức Phật. Nigandha (Ni-kiền-tử) có nghĩa là người đã thoát khỏi mọi trói buộc (kiết sử), Nātaputta cũng tự tuyên bố mình là bậc Nhất Thiết Trí Trí, ông dạy mọi người rằng muốn thoát khỏi nghiệp cũ thì phải hành những pháp khổ hạnh nghiêm khắc, và tránh tạo những nghiệp mới bằng cách vô hành (không phạm nghiệp mới).

nhặn. Điều này rất quan trọng vì có một số vị sư thường hay nói năng một cách ngạo mạn và cáu gắt. Nhiếp pháp thứ ba đòi hỏi chúng ta phải biết thúc đẩy sự an vui và hạnh phúc của người khác. Các vị sư nên hướng dẫn cách sống đạo đức cho các thanh thiếu niên Phật tử. Lâu nay chúng ta dường như đã xao lãng trách nhiệm và bổn phận này. Đã thế các vị sư cũng như những cư sĩ lớn tuổi thường có khuynh hướng vạch lỗi những người trẻ đến với họ nhiều hơn là dạy dỗ. Đây là một lỗi lầm lớn của chúng ta. Nhiếp pháp cuối cùng là chúng ta phải biết cộng tác với mọi người, xem họ ngang hàng với mì nh không ra vẻ kẻ cả với họ, tuy nhiên điều này chỉ áp dụng cho mối quan hệ giữa những người tại gia cư sĩ. Vị sư viết thư cho tôi nói trên bị Phật tử bỏ rơi có lẽ cũng là vì ông ta không sống đúng theo hai nhiếp pháp: ăn nói nhã nhặn và làm việc vì hạnh phúc của những đệ tử mì nh. Vì thế tôi đã viết thư trả lời cho vị ấy để nói rõ quan niệm của tôi và khuyên vị ấy nên làm hết bổn phận của mì nh với hàng đệ tử. Bổn phận của người đứng đầu một ngôi chùa (sư trưởng) là thuyết giảng. Chỉ sau khi sống trong Tăng Chúng (Saṅgha) mười năm, một vị sư mới được xem như có đủ tư cách để làm người đứng đầu một ngôi chùa. Nhưng ngày nay vị sư trưởng có khi chỉ là một vị Sayādaw tự xưng và thậm chí chưa từng sống trong Tăng như một vị Tỳ-kheo. Vị sư trưởng một ngôi chùa hay tu viện phải tinh thông hai bộ Phân Tích (Vibhaṇga), đó là Bhikkhu Vibhaṇga (Phân tích giới Tỳ-

kheo) và Bhikkhuni-vibhaṇga (Phân tích giới Tỳ-kheo ni). Ít nhất vị ấy cũng phải thuộc lò ng Giới Bổn (Pātimmokkha). Tuy nhiên, ngày nay có những vị sư và Sayādaw chưa bao giờ nghiên cứu qua về bốn giới Bất Cộng Trụ (Pārājika) nữa. Vị sư trưởng của một ngôi chùa cũng còn phải biết rõ những nguyên tắc hành xử được đề ra trong Đại Phẩm (Mahāvagga) và Tiểu Phẩm (Cūlavagga) của Khandaka (Hợp Phần, một bộ sách trong Tạng Luật, Vinaya-Piṭaka) và những thủ tục nhằm thực hiện một số Tăng Sự (Sangha-kamma). Một vị sư trưởng ngu dốt thậm chí có thể tiến hành những nghi lễ xuất gia Sa- di hay Tỳ-kheo không hợp lệ, và do đó làm tổn hại đến Đạo Phật. Tiêu chuẩn quan trọng cuối cùng của một vị sư trưởng là khả năng giải thích thông suốt bản chất của danh (nāma) và sắc (rūpa). Điều này rất quan trọng. Sở dĩ người Phật tử tại gia nương tựa vào các vị sư là để được chỉ dẫn về con đường đi đến thiên giới và Niết Bàn. Họ không có thời giờ để nghiên cứu kinh điển bởi vì họ phải làm việc cả ngày để kiếm sống. Vì thế việc dạy pháp đúng theo chánh tạng (piṭaka) của vị sư trưởng trong một ngôi chùa rất quan trọng. Tóm lại, vị sư trưởng phải dạy cho người Phật tử biết cách quy y Tam Bảo và cách thọ trì ngũ giới hoặc bát quan trai giới. Vị ấy phải thuyết giảng về pháp bố thí (dāna), và về pháp hành thiền đúng theo kinh tạng cho những người hỏi về nó. Tất nhiên việc hoàn thành những phận sự này tuỳ thuộc vào năng lực của vị sư trưởng. Nếu vị ấy không làm được như vậy, những người muốn nghe pháp có quyền đi đến các

vị sư khác có khả năng hơn. Họ phải đi tìm sự lợi ích cho họ và đây không phải là lý do khiến cho thầy của họ phải ngậm ngùi, oán giận. Đáng tiếc rằng ở một số ngôi làng

nhiều vị sư trưởng đã cấm các đệ tử của họ không cho đi dự các buổi giảng về thiền. Tôi nghĩ nếu các bài giảng về thiền Minh Sát này trái ngược với tinh thần Kinh Tạng, việc cấm của họ có thể được biện minh. Bằng không thì đó sẽ là một hành động cực kỳ tai hại. Vì thế một vị Tỳ-kheo phải thận trọng ngăn ngừa loại bỏn xẻn này. Đối với người tại gia cư sĩ cũng vậy, tì m cách thân thiết độc nhất với một vị sư nào đó cũng được xem là bỏn xẻn về gia quyến (Kulamacchariya, , gia san). Tuy nhiên, không tán thành sự thân thiết của bạn mì nh với một người tư cách đáng chê trách thì không phải là bỏn xẻn mà là thiện chí. Có nhiều người có những mục đích khác nhau và truyền bá những quan điểm khác nhau. Một số thuyết giảng những giáo lý đối nghịch hoàn toàn với lời dạy của Đức Phật. Trong khi Đức Phật thúc giục hàng đệ tử tránh ác, làm lành và tu tập thiền chỉ, thiền quán thì một số vị thầy lại nói ngược lại. Họ muốn chúng ta tin rằng nếu chúng ta hiểu rõ chân lý mà họ công bố, chúng ta đã được bảo đảm về sự giải thoát và không cần thiết phải tránh ác, làm lành và tu tập tâm làm gì . Một số cò n tự gọi mì nh là bậc A-la-hán. Một số tự nhận mình đã đắc thành Phật quả, họ nói rằng tri kiến về Tứ Thánh Đế nghĩa là sự giác ngộ của Đức Phật vậy.

Tuy thế họ vẫn chưa thoát khỏi tham dục. Đáng tiếc rằng một số Phật tử lại cổ vũ cho những vị thầy như vậy. Họ vô minh đến nỗi hành theo tà giáo mà cứ cho rằng đó là chánh Pháp. Họ bị dẫn đi sai đường lạc lối bất chấp ước muốn hiểu biết chánh pháp của họ. Tôi nghĩ những người này thà cứ mãi là người Phật tử bình thường như khi sanh ra đừng quan tâm gì đến tôn giáo có khi lại tốt hơn thay vì chấp nhận tà kiến. Chúng tôi đã hướng dẫn thiền minh sát dựa trên bài kinh Đại Niệm Xứ và hoàn toàn hợp với Kinh Tạng và chú giải trong hơn 32 năm nay. Con số những người hành thiền thực hành theo hướng dẫn của chúng tôi trong suốt 32 năm này ước tính có đến sáu mươi ngàn người. Trong số đó có hàng trăm người là những vị sư tinh thông Kinh Điển và cư sĩ học nhiều hiểu rộng. Những hành giả có học này có thể đánh giá sự giảng dạy của chúng tôi một cách chính xác. Và cũng có hàng ngàn người đã hành thiền một cách nghiêm túc dù họ không có kiến thức hay có rất ít sự hiểu biết về kinh điển. Với trí tuệ minh sát có được một cách độc lập của họ, họ có thể phân biệt được đâu là chân lý và đâu là tà đạo. Phần lớn những người hành thiền tại trung tâm thiền của chúng tôi mới đầu đều muốn chứng đắc tri kiến siêu nhiên. Nếu như tôi không giảng cho họ phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ, một số có thể sẽ bị những tà giáo này làm cho lầm đường lạc lối. Những người hành thiền nghiêm túc dưới sự hướng dẫn của tôi vẫn có thể nghe pháp của các vị thầy

khác. Chúng tôi không ngăn cản họ làm điều này, bởi vì chúng tôi nghĩ họ có quyền tự do suy nghĩ và xét đoán cho bản thân mì nh. Công việc hướng dẫn thiền sinh của chúng tôi là làm sao để họ có thể hiểu biết được Chánh Pháp và có những trải nghiệm tâm linh đúng đắn. Cũng vậy, những người đã hiểu biết thông suốt về phương pháp thiền của chúng tôi tự họ sẽ đem truyền bá nó ở khắp mọi nơi. Đôi khi chúng tôi cũng phải chỉ ra những sai lầm của các vị thầy khác. Ở đây mục đích của chúng tôi là giúp người

hành thiền tránh được những tà đạo. Đây là bổn phận của người thầy và không liên quan gì đến sự bỏn xẻn (macchariya). Bỏn xẻn về thân quyến thì hoàn toàn ích kỷ bất chấp lợi ích của người khác, động cơ duy nhất của nó là mong muốn có được ảnh hưởng độc quyền đối với họ. Nhưng chỉ ra những lầm lỗi của người khác vì sự giác ngộ của đệ tử mì nh không phải là bỏn xẻn mà là bổn phận của người thầy.

Mong Muốn Được Độc Quyền Sở Hữu

Bỏn Xẻn về lợi đắc (lābha macchariya, ,lợi đắc xan), là ước muốn sở hữu mọi thứ cho riêng mình, ngăn chặn không cho những vật ấy đến người khác, và sử dụng một vật gì đó một cách ích kỷ không chia xẻ với người khác. Vật dụng của Tỳ-kheo có thể tóm tắt gồm vật thực, y áo, trú xứ, và thuốc trị bệnh. Vật thực có nghĩa là tất cả những thứ chúng ta có

thể ăn hoặc uống được. Tất cả những đồ mặc đều được xem như y áo. Tất cả những chỗ cư ngụ cùng với những phương tiện chuyên chở đều được liệt vào trú xứ. Thuốc trị bệnh có nghĩa là tất cả những thứ có liên quan đến sức khoẻ. Được xem là bỏn xẻn về lợi đắc nếu vị Tỳ-kheo ước muốn mì nh là người độc nhất được thọ nhận những thứ này từ người cư sĩ, ghen tị với các vị Tỳ-kheo khác về những cúng dường mà Phật tử của họ dâng cúng hoặc không muốn chia xẻ những món vật dụng của mì nh với các Tỳ-kheo khác hay với chính những đệ tử của mì nh. Một số vị sư bỏn xẻn đến nỗi không dám ăn những món đồ mình có cũng không cho nó đến những học trò của mình để rồi cuối cùng phải quăng bỏ khi nó trở nên hư thối. Có những vị sư tích trữ rất nhiều y áo và chỉ sau khi họ chết người ta mới phát hiện ra điều này. Bỏn xẻn về lợi đắc cũng là cái tội ám ảnh trong số những người tại gia cư sĩ. Có câu chuyện kể về cặp vợ chồng nọ cãi nhau trong bữa ăn chỉ vì người này ăn hơn người kia một miếng. Những nhà kinh doanh không muốn thấy những đối thủ của họ làm ăn phất lên. Một chủ nhà máy nọ có lần tâm sự với tôi rằng trước đây mỗi lần nghe tiếng cò i tầm (báo hiệu giờ làm việc) của nhà máy khác là ông đã cảm thấy rất đau khổ, một dấu hiệu của sự ghen tỵ mà chỉ nhờ hành thiền ông mới chiến thắng được nó.

Bỏn Xẻn Về Sự Xưng Tán (Vaṇṇa Macchariya,)

Vaṇṇa có nghĩa là bất cứ phẩm chất đáng tán dương nào và được xem là bỏn xẻn về xưng tán khi chúng ta cảm thấy khó chịu với người có một phẩm chất đáng tán dương nào đó như sắc đẹp, giọng hay, ăn nói lưu loát, khoẻ mạnh, thông minh, học rộng hay có giới đức. Người ta thường muốn có những phẩm chất ấy nhưng lại không muốn thấy người khác có chúng. Trong học tập một số người muốn được nổi bật nhưng không muốn những người khác được nổi bật như vậy. Một số muốn là bậc giới đức nhưng họ không muốn nghe về những đức hạnh tốt của người khác. Đây là những ví dụ về Vaṇṇa Macchariya hay bỏn xẻn về sự xưng tán vốn thường xuất hiện nơi những người có những người đồng đẳng với mì nh hoặc những người mà mì nh không thích.

Bỏn Xẻn Về Pháp (Dhamma Macchariya)

Dhamma Macchariya là sự bỏn xẻn liên quan đến kiến thức hay sự hiểu biết về Pháp. Một số người không muốn thấy người khác thông thạo kinh tạng Pāḷi. Vì thế họ không dạy hết những gì mì nh biết cho học trò mà luôn giữ lại cho mì nh một số nào đó. Họ do dự khi cho người khác mượn những cuốn sách quan trọng. Đây là những dấu hiệu

của sự bỏn xẻn pháp nhưng loại bỏn xẻn này lại thịnh hành ở thời xưa khi mà không có nhiều tác phẩm viết và các vị sư phải dựa vào trí nhớ của mình để có kiến thức. Ngày nay nó không còn ưu thế đó nữa vì sách vở rất dồi dào. Nhưng có thể nó vẫn có ảnh hưởng đối với những cuốn sách hiếm. Nếu bạn do dự khi cho mượn những cuốn sách vì bạn quý trọng chúng thì đó không phải là bỏn xẻn. Tuy nhiên sẽ là bỏn xẻn về lợi đắc (lābha macchariya) nếu bạn có ý muốn từ chối không cho người khác sử dụng những cuốn sách của mì nh và là bỏn xẻn pháp khi bạn ngăn chặn kiến thức hay sự hiểu biết của họ. Bỏn xẻn pháp không liên quan đến tri kiến siêu nhiên. Đối với người hành thiền đã đạt đến Thánh đạo và Thánh quả không bao giờ có tính bỏn xẻn như vậy. Trái lại họ luôn luôn muốn chia xẻ kiến thức của mì nh với người khác. Vì thế nếu một người tự xem mì nh là thánh mà vẫn cò n ghen tị với những người khác có địa vị tinh thần ngang mì nh hay cao hơn mình thì họ phải đối diện với sự thực rằng họ vẫn chưa thực sự giác ngộ. Những hành giả hành thiền tại trung tâm thiền này ít nhiều đã truyền đạt một bức thông điệp về Pháp đến những bạn bè của họ. Một số dù chỉ mới đạt đến trí minh sát thấp như sanh diệt trí (udayabbayañāṇa), tuy thế họ vẫn hối thúc bạn bè của họ hãy đi tìm một sự soi sáng như vậy. Đây là điềm báo tốt cho tương lai của Phật pháp. Ngày nay, hàng tại gia cư sĩ đã cố gắng thiết lập những trung tâm thiền, xây dựng những nơi tu tập cho thiền sinh, hỗ trợ

các vị thiền sư, tham dự các buổi nói chuyện về thiền và hối thúc người khác tham gia thực hành. Điều này cho thấy rằng họ đã thoát khỏi sự bỏn xẻn pháp và muốn chia sẻ kinh nghiệm của họ với những người khác. Tuy nhiên người hành thiền đã có được những kinh nghiệm phi thường như vậy sẽ không bao giờ tiết lộ nó vì họ không muốn tự kiêu về những sở chứng của mình. Đây gọi là thiểu dục về chứng đắc (adhigamaapicchā,), nghĩa là không muốn nói đến những kinh nghiệm tâm linh
của mì nh. Vì thế chúng ta nên cố gắng khắc phục tính bỏn xẻn bằng cách xem nó như một trạng thái tâm bất thiện, thấp hèn và không xứng đáng. Vì nó dẫn đến điều ác và thói bỏn xẻn này thường chỉ thịnh hành nơi các chúng sanh thấp kém. Đặc biệt, ở một mức độ cao, tính bỏn xẻn này được thấy nơi những con chó, con vật mà về một số phương diện nào đó rất hèn hạ. Những con vật khác thường thể hiện sự quan tâm và giúp đỡ lẫn nhau nhưng chó thì không, nó sẽ đuổi theo và cắn xé bất cứ con chó nào từ nơi khác đến; hoặc nếu không có cản đảm, nó sẽ sủa ầm ĩ để đuổi con kia đi. Ném một cục xương cho hai con chó đang chơi với nhau bạn sẽ thấy con mạnh hơn liền gầm gừ và ngoạm lấy khúc xương. Vì thế tính bỏn xẻn vốn ngủ ngầm trong những con vật hạ

đẳng này không nên để cho làm ô nhiễm một người có nhân cách cao quý. Hãy ghi nhớ điều này trong tâm, và cố gắng vượt qua nó bằng chánh niệm hay tì m cách nhổ bật gốc nó bằng sự giác ngộ của một bậc Thánh.

Những Trói Buộc Của Khổ

Trong Kinh Đoạn Giảm Đức Phật mô tả ghen tị (issā, - tật) và bỏn xẻn (macchariya) như hai ác pháp gây ra khổ đau và thất vọng giữa các chúng sanh. Đế Thích, vua của các hàng chư thiên có lần đã hỏi Đức Phật tại sao con người, chư thiên và con vật trong cõi dục giới này phải chịu nhiều khổ đau mặc dù họ muốn sống an vui và hạnh phúc. Chắc chắn mọi chúng sanh đều đồng ý với nhau trong ước muốn được sống hạnh phúc của họ, tuy vậy họ lại sẵn sàng chiến đấu và gây ra bất hạnh và khổ đau cho nhau. Theo câu trả lời của Đức Phật thì toàn thế gian này bị nhấn chì m trong xung đột và khổ đau là do ghen tị và bỏn xẻn. Nếu chúng ta có thể nhổ bật gốc hai ác pháp này, thế gian sẽ là một nơi rất tươi đẹp cũng giống như trong một gia đì nh ở đây cha mẹ và con cái sống hạnh phúc trong một bầu không khí đầy thiện chí và hoà hợp vậy. Vì thế sau khi đã suy xét đúng đắn chúng ta không nên nuôi dưỡng hai ác pháp này, hãy loại bỏ chúng bằng chánh niệm, ngăn không cho chúng có một lối thoát bằng cách quan sát mọi hiện tượng tâm-vật lý sanh khởi từ các căn và bứng gốc chúng bằng sự giác ngộ của một bậc Thánh. Theo các bản chú giải, ghen tị và bỏn xẻn được đoạn trừ ở giai đoạn đầu của thánh đạo (nhập lưu thánh đạo). Vì thế trong những bài giảng của tôi, tôi thường mô tả thân kiến,

hoài nghi, giới cấm thủ (sīlabbataparāmāsa, chấp vào những tín điều và nghi lễ) ghen tị và bỏn xẻn như năm liết sử mà người hành thiền loại bỏ ở giai đoạn nhập lưu, mặc dù kinh tạng chỉ đề cập ba: thân kiến, nghi, giới cấm thủ. Tăng Chi Bộ Kinh đề cập đến bốn cặp ác pháp có hại cho người hành thiền đang trong giai đoạn tu tập (sekkhā, bậc hữu học). Bốn cặp này là: tức giận và hiểm độc; vô ơn và ganh đua; ghen tị và bỏn xẻn, giả dối và lừa đảo (sātheyya siểm khúc). Chú giải giải thích rằng những ác pháp này ngăn chặn khả năng tiến lên các giai đoạn cao hơn của bảy bậc thánh hữu học (sekkhā, từ bậc nhập lưu đạo, đến bậc A-la-hán đạo). Còn đối với hàng phàm nhân (puthujjana) thì nếu họ cò n bị những ác pháp này vây phủ họ sẽ không tiến bước trên con đường tâm linh được. Dựa vào thẩm quyền của kinh Pāḷi và chú giải chúng tôi có thể cho rằng bậc thánh nhập lưu, người thuộc một trong bảy bậc thánh hữu học, sẽ không thực hiện được một tiến bộ nào nếu vị ấy còn nuôi dưỡng ghen tị và bỏn xẻn. Nói cách khác, điều đó hàm ý rằng vị ấy vẫn chưa thoát khỏi ghen tị và bỏn xẻn. Tuy nhiên khó mà rút ra một kết luận chắc chắn nào. Vì trong số bảy bậc thánh hữu học có bốn vị ở sát-na chứng thánh đạo. Ở sát na đó họ không thể có tức giận và hiểm độc, cũng như các cặp ác pháp khác; điều đó cho thấy khó mà xem thường khả năng chứng đắc cao hơn của các vị được. Đặc biệt những vị đã đạt đến giai đoạn A-la-hán thì không bao giờ có thể quay trở lại giai đoạn thấp hơn. Hơn nữa,

ghen tị, giả dối, lừa đảo,...là những pháp thấp hèn đến nỗi không thể có chỗ cho chúng trong tâm của các bậc Thánh cao quý và thanh tịnh. Vì thế các bản chú giải đã mô tả chúng như những ác pháp bị loại trừ ở giai đoạn đầu tiên trên thánh đạo. Từ đó chúng tôi có thể cho rằng một vị thánh nhập lưu sẽ không cò n sáu ác pháp này và nếu chúng ta chưa thoát được chúng, chúng ta nên thực hành chánh niệm cho đến khi đạt đến sự giải thoát. Bây giờ chúng tôi sẽ nói đến các phiền não cò n lại khác.

Giả Dối (Sātheyya)

Sātheyya là khuynh hướng thích kích động và khoe khoang những đức hạnh hay phẩm hạnh mì nh không có. Một người có thể làm ra vẻ (mình là người) có giới đức trong sạch, học vấn uyên bác và hành thiền ghê gớm lắm dù họ không có những phẩm hạnh này. Các bậc thánh chắc chắn không có tính tự phụ như vậy, họ không bao giờ khoe khoang về những sở chứng của mì nh vì họ là người chính trực. Loại giả dối tồi tệ nhất là làm ra vẻ mì nh có những năng lực thần thông như khả năng ngoại cảm, thiên nhãn thông, túc mạng thông và những kinh nghiệm siêu nhiên bất thường khác. Vị Tỳ-kheo nào phạm tội này kể như không còn là một thành viên của Tăng Đoàn (Saṇgha) nữa. Đối với người cư sĩ cũng vậy, làm ra vẻ ta đây có năng lực thần thông hay tri kiến siêu

nhiên được xem là sự lừa dối nghiêm trọng nhất trong các loại lừa dối. Vì thế điều quan trọng là phải làm sao thoát được sự giả dối hay Sātheyya này. Các học giả xưa dịch sātheyya là xảo trá. Đây là một sự phiên dịch khá tốt nhưng như vậy một người lừa đảo cũng được nói là xảo trá sao! Do đó từ này vẫn không chính xác và thích hợp như giả dối (đạo đức giả) vốn nhấn mạnh trên tính tự phụ và khoác lác rỗng không kết hợp với giả dối. Vì thế tôi đã dịch nó là giả dối hay đạo đức giả. Đối với người đang hành thiền tính chân thật và không giả dối là điều tối cần. Vì lý do đó chân thật được mô tả như một yếu tố của tinh tấn.

Những Yếu Tố Của Tinh Tấn (Padhāniyaṅga , Tinh Tấn Chi)

Có năm yếu tố của tinh tấn: (1) Phải có đức tin nơi sự giác ngộ tối thượng của Đức Phật. Điều này có nghĩa rằng bạn phải tin rằng lời dạy của Đức Phật được dựa trên toàn giác trí của ngài. Ngày nay đối với người hành thiền điều cần thiết là phải có đức tin nơi vị thiền sư cũng như nơi phương pháp thiền của vị ấy. Không có đức tin sẽ không có tinh tấn. Vì vậy đức tin nơi Đức Phật là cần yếu cho sự tinh tấn.

(2) Phải có sức khoẻ và không bệnh tật, vì chỉ những hành giả có sức khoẻ mới có thể vận dụng được hết sức tinh tấn tích cực của mì nh bất chấp sự căng thẳng và khó chịu của thể xác. Nhưng với một hành giả nhiệt tâm thì không cần phải lo lắng về những đau đớn nhỏ ở thân vì vị ấy có thể vượt qua chúng trong lúc hành thiền. Một số thậm chí đắc đạo quả nhờ thiền trên giường bệnh lúc sắp chết của họ. Tuy nhiên một sự tinh tấn tích cực và suốt đời phải có sức khoẻ tốt và người hành thiền nên tìm cái đó. (3)

Phải không giả bộ như có những phẩm chất mà mì nh không có và phải nhì n nhận những khuyết điểm của mì nh thay vì che giấu chúng. Người hành thiền phải khai hết nhưng trạng thái tâm của mì nh cho thiền sư hay những bạn đồng tu của mì nh. Sự liên hệ của vị ấy với thiền sư cũng giống như sự liên hệ của bệnh nhân đối với bác sĩ vậy. Chỉ khi bệnh nhân thành thật tiết lộ hết sự đau đớn của mì nh vị bác sĩ mới có thể chữa cho họ. Cũng vậy, chỉ khi người hành thiền nói hết những sự thực về kinh nghiệm của mì nh vị thiền sư mới có thể đưa ra những chỉ dẫn cần thiết được. Người thầy không thể giúp được gì cho thiền sinh nếu người ấy không giải trình đúng những kinh nghiệm của mì nh hay nhì n nhận khuyết điểm của

mình, như ngủ gật trong suốt những giờ thiền,...Vì thế, tính chân thật không có bất cứ một sự giả bộ hay che đậy nào là một nền tảng cho sự tinh tấn. Nó cũng là thuốc giải cho nọc độc giả dối (sātheyya). (4) Phải áp dụng nghị lực vào trong tinh tấn với sự kiên trì và tích cực để chế ngự các ác pháp và thiết lập những trạng thái tâm thiện. Vị ấy phải vận dụng hết nghị lực của mì nh bất kể chuyện gì có thể xảy ra với thân của vị ấy. Trong tinh tấn vị ấy phải quyết tâm kiên trì cho dù máu và thịt của vị ấy có thể khô héo chỉ còn lại da, gân và xương do sự tinh tấn đó. Ở đây, máu và thịt khô héo là một yếu tố trong khi da, gân và xương còn lại tạo thành ba yếu tố khác của tinh tấn. Vì lý do đó tinh tấn mà hành giả cần phải có được gọi là tinh tấn bốn chi (caturaṅga viriya). (5) Phải có minh sát trí về sự sanh và diệt của danhsắc. Trước khi hành thiền hay ở giai đoạn ban đầu của sự hành thiền bạn không thể có minh sát trí này. Tinh tấn không ngừng có thể bảo đảm có được trí ấy trong một tuần, chỉ một phần trăm người hành thiền có thể đắc trí ấy trong ba hoặc bốn ngày. Đối với người kém trí hoặc tinh tấn không đầy đủ thì phải mất ít nhất mười hay mười lăm ngày để đạt được nó. Một số có thể cả tháng

sau vẫn chưa có nó do những khiếm khuyết khác nào đó. Nói chung, trong bất kỳ điều kiện nào thì trung bình người hành thiền tinh tấn cũng phải mất một tuần lễ. Trí này khiến người hành thiền rơi vào trạng thái ngây ngất vì lúc đó vị ấy tràn đầy hoan hỷ, đức tin, thận trọng và nhiệt tâm cho sự nỗ lực thêm. Hơn nữa, người hành thiền đắc được trí này chắc chắn sẽ trở thành một bậc Thánh trong vò ng vài ngày nếu vị ấy kiên trì tinh tấn.

Như vậy, năm yếu tố của tinh tấn là đức tin, sức khoẻ, chân thật, nghị lực và trí (minh sát). Năm phẩm chất này được xem là thiết yếu để thành công trong thiền và chứng đạt những kinh nghiệm phi thường ngay trong kiếp sống hiện tại. Ban đầu người hành thiền có thể chỉ có đức tin, sức khoẻ và sự chân thật nhưng đối với một số hành giả đức tin và sự chân thật sẽ có được một đà thúc đẩy cùng với sự đắc định. Tinh tấn chân chính tuỳ thuộc vào nghị lực của người hành thiền. Vận dụng tinh tấn một cách toàn tâm toàn ý sẽ đưa đến sanh diệt trí chỉ trong vò ng một vài ngày. Trạng thái tâm đi kèm với trí minh sát này được đánh dấu bằng việc thấy ánh sáng, ngây ngất và cảm giác

hoan hỷ lan toả toàn thân. Lúc này người hành thiền cảm nghe rất thoải mái, an lạc cả ở thân lẫn tâm. Trong lúc ngồi hay đi, thân hành giả dường như thể (nổi) trên hư không trên mặt sàn và trong một

Mahāsi Sayādaw 375

số trường hợp không phải dường như nữa mà là thực sự như vậy. Sự chú ý hay chánh niệm lúc này rất nhạy bén. Người hành thiền dường như nhớ được mọi thứ không cần nhiều nỗ lực. Khả năng hay biết rất nhanh mọi giai đoạn của sự sanh và diệt. Vì thế người hành thiền lúc này tràn đầy nghị lực và ước muốn tiếp tục thực hành chánh niệm cho đến khi đạt được mục đích. Cũng có số phải rời khỏi trung tâm thiền ngay sau khi đạt được minh sát trí (sanh diệt trí) do những hoàn cảnh tất yếu nhưng vẫn nhiệt tâm và họ sẽ nắm được cơ hội đầu tiên để quay trở lại. Có thể nói hầu hết trong họ đều quay trở lại trung tâm thiền và thường hoàn tất được công việc tu tập của họ.

Tinh Tấn Nghiêm Túc Là Cần Thiết

Một số hành giả thiếu sự tinh tấn nghiêm túc do đức tin yếu và kết quả là họ không phát triển được định tâm và không thể vạch ra một sự phân biệt giữa danh và sắc. Mặc dù đã hành thiền cả một hoặc hai tháng, họvẫn không có bất cứ một trải nghiệm bất thường nào và vì vậy họ cảm thấy hoài nghi về kinh nghiệm mà các thiền sinh khác trì nh báo. Thái độ của họ không khác với những người theo chủ nghĩa kinh nghiệm của thời hiện đại tuy nhiên họ nên xét lại sự thất bại trong thiền của họ một cách nghiêm túc. Nói chung một người không nghiêm túc trong một công việc gì thì không

376 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

thể có được bất kỳ kinh nghiệm bất thường nào mà công việc ấy hứa hẹn. Hơn nữa, trường hợp nào cũng cứ đòi phải thấy mới tin thì thật là chưa hiểu gì cả. Kính viễn vọng có thể thấy được những vật mà người ta không thể thấy với mắt thường. Chúng ta phải tin những gì một số người nói về những phần đất của thế giới mà họ đã viếng thăm mặc dù nó mãi mãi vẫn chỉ là những địa danh đối với chúng ta. Những mô tả về việc đặt chân xuống mặt trăng của những nhà du hành phải được chấp nhận mặc dù đi đến đó đối với chúng ta là việc không thể xảy ra. Về bản chất, kinh nghiệm tâm linh rất vi tế. Người ta không thể có nó nếu thiếu căn bản trí tuệ hay tinh tấn không đầy đủ. Không có được kinh nghiệm tâm linh cũng có thể là do nghiệp (kamma), quả của nghiệp (vipāka), những khuynh hướng bất thiện (vītikkama), phỉ báng bậc thánh hoặc những quan kiến đi ngược lại Thánh đạo. Nhưng phần lớn có thể quy kết cho sự thiếu tinh tấn và không có định. Tuy nhiên số người hành thiền không có được kinh nghiệm như vậy không quá hai phần trăm. Sự thất bại này đang làm hại đức tin nghèo nàn của họ và vì thế nếu họ chưa từng hành thiền có lẽ sẽ tốt hơn. Những người hành thiền nghiêm túc chắc chắn sẽ có được những kinh nghiệm lạ thường. Những buổi trì nh pháp trực tiếp của một số hành giả đã cho thấy rõ điều đó và những hành giả như vậy gồm đủ thành phần, các vị sư, nam

Mahāsi Sayādaw 377

cư sĩ và nữ cư sĩ, trẻ cũng như già. Một số chỉ mới mười một, mười hai tuổi và chưa bao giờ nghiên cứu kinh điển. Nhưng báo cáo của họ rất rõ ràng, dứt khoát và phù hợp với kinh điển Pāḷi. Điều này nghe có vẻ khó tin đối với những người chưa từng có kinh nghiêm, nhưng nó lại thực sự là một nguồn cảm hứng đối với những người muốn theo những tấm gương của họ. Nếu có được nguồn cảm hứng như vậy người hành thiền hãy cố gắng thực hành chánh niệm, không sớm thì muộn vị ấy sẽ đắc sanh diệt trí (udayabbayañāṇa) dẫn đến đạo quả.

Lời Mời Của Đức Phật

“Người chân thật và chánh trực hãy đến với ta và thực hành Pháp theo lời dạy của ta. Như Lai bảo đảm tối đa bảy năm hoặc ít nhất trong vò ng bảy ngày họ sẽ đắc A-la-hán thánh quả.” Như vậy Đức Phật đã táo bạo mời mọi người hãy cho giáo pháp của ngài một sự thử nghiệm. Trong Kinh Bodhirājakumāra10 Đức Phật thậm chí

10 Cũng vậy, này Vương tử, có năm tinh tấn chi này. Thế nào là năm? Ở đây, này Vương tử, vị Tỷ-kheo có lòng tin, tin tưởng sự giác ngộ của Như Lai. Ngài là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Vị ấy ít bệnh, ít não, với bộ tiêu hóa được điều hòa, không quá lạnh, không quá nóng, trung bình, hợp với tinh tấn. Vị ấy không gian trá, xảo trá, tự mình xử sự như chơn đối với bậc Đạo sư, đối với các vị có trí hay đối với các vị đồng Phạm hạnh.

cò n hứa rằng những ai nhận được sự chỉ dẫn của ngài vào buổi chiều và thực hành theo đó sẽ có được những kinh nghiệm lạ thường vào sáng ngày hôm sau, trong khi những người nhận được sự chỉ dẫn vào buổi sáng và thực hành sẽ có kinh nghiệm vào buổi chiều. Và những vị đệ tử có trí và chân thật của Đức Phật đã có được kinh nghiệm đúng như lời dạy này. Họ trở thành các bậc Thánh A-la-hán hoặc A-

Vị ấy sống tinh cần, tinh tấn từ bỏ các bất thiện pháp, làm cho khởi lên các thiện pháp, kiên cố, kiên trì, không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp. Vị ấy có trí tuệ thành tựu trí tuệ về sự sanh diệt (của các pháp), với sự thể nhập bậc Thánh đưa đến sự chơn chánh đoạn diệt khổ đau. Này Vương Tử, như vậy là năm tinh cần chi. Này Vương tử, vị Tỷ-kheo thành tựu năm tinh cần chi này, chấp nhận Như Lai là bậc lãnh đạo, sau khi đã tự chứng tri với thượng trí ngay trong hiện tại vô thượng cứu cánh Phạm hạnh mà vì mục đích này các Thiện nam tử chơn chánh xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, và vị ấy có thể chứng ngộ, chứng đạt và an trú trong bảy năm. Này Vương tử, đừng nói chi bảy năm, một vị Tỷ-kheo thành tựu năm tinh cần chi này... và an trú sáu năm... năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, một năm. Này Vương tử, đừng nói chi một năm, một Tỷ-kheo thành tựu năm tinh cần chi này... và an trú bảy tháng. Này Vương tử, đừng nói chi bảy tháng, một Tỷ-kheo thành tựu năm tinh cần chi này... và an trú ngay trong sáu tháng... trong năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, nửa tháng. Này Vương tử, đừng nói chi nửa tháng, một Tỷ-kheo thành tựu năm tinh cần chi này... và an trú trong bảy đêm ngày. Này Vương tử, đừng nói chi bảy đêm ngày,

Tỷ-kheo thành tựu năm tinh cần chi này sáu đêm ngày... năm đêm ngày, bốn đêm ngày, ba đêm ngày, hai đêm ngày, một đêm ngày. Này Vương tử, đừng nói chi một đêm ngày, một Tỷ-kheo thành tựu năm tinh cần chi này, chấp nhận Như Lai là bậc lãnh đạo, nếu được giảng dạy buổi chiều thời chứng được sự thù thắng buổi sáng, nếu được giảng dạy buổi sáng, thời sẽ chứng được sự thù thắng buổi chiều.

Mahāsi Sayādaw 379

na-hàm, tối đa trong bảy năm hoặc tối thiểu trong bảy ngày. Những người có được kinh nghiệm trong bảy năm hay bảy ngày này, chú giải kinh Đại Niệm Xứ nói, chỉ là những người trung bì nh trong số những vị đệ tử khéo dẫn (neyya puggala, ứng dẫn, tức những người cần phải hành theo trì nh tự Giới, Định và Tuệ). Các vị đệ tử có khả năng cao hơn thì có được kinh nghiệm chỉ trong một ngày hay một đêm như Đức Phật đã công bố.

Hiếm Có Sự Giác Ngộ Trong Một Tuần

Theo chỗ chúng tôi biết, ngày nay tìm được một người có thể đạt đến kinh nghiệm siêu nhiên trong vò ng một tuần đã khó, nói gì đến người đắc nó chỉ trong một ngày hay một đêm. Vậy mà có một số vị thầy khẳng định là họ có thể đưa ra những hướng dẫn sẽ bảo đảm có được tuệ giác phi thường chỉ trong một thời ngồi. Chúng tôi thực sự hoan nghênh lời khẳng định của họ nếu nó có bất kỳ một căn cứ xác đáng nào đó. Một số thậm chí cò n nói rằng người ta có thể có được trí tuệ minh sát đơn tuần do nghe những bài pháp của họ và hiểu được sự thực, nếu được như vậy thì tinh tấn thêm không cần thiết nữa. Điều này có thể làm vui lò ng những người lười biếng. Tuy nhiên, chúng ta không nên quên một sự thực rằng ngay cả chính Đức Phật cũng bắt những vị đệ tử ứng dẫn, tức những người không thể có được

380 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

tuệ minh sát do nghe những bài pháp của ngài, phải thực hành Pháp vậy.

Bài Pháp Đầu Tiên Của Đức Phật

Bài pháp đầu tiên của Đức Phật là Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkapavattana Sutta). Những người duy nhất được nghe bài pháp này là nhóm năm vị Kiều-trần-như. Tuy nhiên, chỉ một vị trong nhóm, đó là Tôn giả Kiều-trần-như (Kondañña) đắc thánh quả thứ nhất hay nhập lưu thánh quả trong khi nghe pháp. Bốn vị cò n lại không có được tuệ minh sát dễ dàng như vậy và vì thế sau khi kết thúc bài pháp các vị phải hành thiền thêm nữa dưới sự hướng dẫn của Đức Phật. Trong bốn vị, Tôn giả Vappa mất một ngày, Tôn giả Bhaddiya hai ngày để đắc thánh quả đầu tiên. Rāhula, con trai của Đức Phật bắt đầu hành thiền lúc bảy tuổi nhưng chỉ trở thành một bậc A-la-hán sau khi thọ cụ túc lúc hai mươi tuổi. Tôn giả Mục-kiền-liên dù đã là bậc Thánh nhập lưu nhưng chỉ đắc A-la-hán thánh quả sau khi thiền trong bảy ngày và Tôn giả Xá-lợi-phất phải mất mười lăm ngày hành thiền như một bậc thánh nhập lưu. Tôn giả Ānandā đắc giải thoát tối hậu (A-la-hán) ba tháng sau khi Bát Niết Bàn của Đức Phật nhờ đi kinh hành và hành thiền một cách tích cực suốt cả đêm. Xét những trường hợp vừa nêu trong kinh

điển chúng ta có thể an toàn mà nói rằng nghe pháp hay sự hiểu biết về

pháp tự nó không bảo đảm có được tuệ giác, mà thực hành là điều cần yếu cho sự phát triển của nó. Vì , nếu không thì Đức Phật đã không thúc giục các đệ tử của ngài phải thực hành pháp. Chắc chắn Tôn giả Ānandā là người đã được nghe và thông suốt tất cả những lời dạy của Đức Phật. Tuy vậy ngài vẫn phải hành thiền một cách tích cực trọn cả đêm để đạt đến sự giải thoát tối hậu. Vì thế không những hiểu biết mà cò n phải thực hành thiền chỉ-quán (samatha-vipassanā) một cách toàn tâm toàn ý mới giúp người hành thiền vượt qua được các phiền não và tiếp xúc với Niết Bàn ở mức Thánh Đạo.

Chánh Niệm Trong Khi Nghe Pháp

Tôn giả Kiều-trần-như (Kodañña) trở thanh một bậc Nhập Lưu trong khi đang nghe bài pháp đầu tiên (Kinh Chuyển Pháp Luân). Sau đó cả năm vị đều trở thành bậc A-la-hán khi nghe Kinh Vô Ngã Tướng (AnattalakkhanaSutta). Chỉ một bài kệ duy nhất đã biến tể tướng Santati thành một bậc A-la-hán, và cũng chỉ một bài kệ đã chuyển hoá Tỳ-kheo ni Patācārā thành một bậc thánh nhập lưu. Theo chú giải kinh Đại Niệm Xứ, những người đắc được thánh đạo và thánh quả như vậy là nhờ sau khi đã áp dụng một trong bốn pháp môn của bài kinh. Chú giải nói:- “Có những vị đắc thánh đạo và thánh quả chỉ do nghe một vần kệ. Nhưng một sự chứng đắc như vậy là điều không thể xảy ra nếu không quán hay chánh niệm về thân, hay về cảm thọ, hay về tâm, hay về pháp. Vì thế, cóthể nói,

những người đắc thánh đạo và thánh quả và vượt qua được sầu, khổ như vậy chỉ nhờ (thực hành) con đường thiền (quán) Tứ Niệm Xứ mà thôi. Tóm lại, đúng sự thực là tể tướng Santati đã trở thành thánh A-la-hán, còn Patācārā trở thành bậc nhập lưu và vượt qua được những thống khổ của họ sau khi nghe một vần kệ. Nhưng phải nói rằng chỉ nhờ thực hành chánh niệm hợp với bài kinh Đại Niệm Xứ mà các vị mới đắc các thánh đạo đó.” Như vậy rõ ràng chú giải không để lại chút hoài nghi nào về tầm quan trọng bậc nhất của thiền Tứ Niệm Xứ. Rõ ràng không có thẩm quyền kinh điển nào cho quan niệm : chỉ cần có kiến thức và sự hiểu biết về pháp là đủ để đưa một người hành thiền đến thánh đạo, không cần thiết phải tinh tấn. Thực sự, quan niệm này trái ngược với lời dạy của Đức Phật. Trong nhiều bản kinh Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự cần thiết của việc phát triển thiền định và thiền minh sát (samatha-vipassanā bhāvanā). Chẳng hạn, trong Kinh Chuyển Pháp Luân người đệ tử được thúc giục để chứng ngộ đạo đế. Trong Kinh Vô Ngã Tướng và các kinh khác người đệ tử được khuyên nên thực chứng bản chất vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn. Kinh Sa Môn Quả (Samaññaphala) của Trường Bộ Kinh và một số bản kinh khác cũng nhấn mạnh đến sự cần thiết của việc tu tập thiền chỉ, đắc các bậc thiền, và minh sát trí. Trong Sagāthavagga (Phẩm Có Kệ) của Tương Ưng Bộ Kinh Đức Phật nói rằng sự tu tập định và tuệ minh sát sẽ giải thoát một người khỏi sự trói buộc của tham ái (taṇhā). Tương Ưng Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna saṁyutta) thì thúc giục người đệ tử phải thực hành bốn

niệm xứ. Còn trong Tương

Mahāsi Sayādaw 383

Ưng Sự Thật (Sacca-saṁyutta) người đệ tử được khích lệ để chứng ngộ tứ thánh đế. Sử dụng nghị lực mãnh liệt như một yếu tố của tinh tấn được Đức Phật nhấn mạnh. “Dù chỉ còn da và xương. Dù máu và thịt có khô héo. Ta cũng sẽ kiên trì tinh tấn không ngừng cho đến khi nào đạt được đạo quả mới thôi.” Với sự khẳng định của ý chí này, người hành thiền sẽ sử dụng hết sức tinh tấn của mì nh (Saṁyutta nikāya, Nidānavagga, Dasabala sutta và Aṅguttaranikāya, Dukanipāta Upañña ta sutta). Trong Đại Kinh Rừng Sừng Bò (Mahāgosinga sutta của Trung Bộ Kinh) Đức Phật khuyên các vị đệ tử hành thiền sau khi khẳng định ý chí không thay đổi thế ngồi kiết già cho đến khi được giải thoát khỏi các phiền não. Đêm rằm tháng Tư, trước ngày chứng đắc Giác Ngộ, Đức Phật đã ngồi dưới cội cây Bồ Đề, được củng cố bởi quyết tâm “Dù chỉ còn da và xương. Dù máu và thịt có khô héo. Ta cũng sẽ kiên trì tinh tấn không ngừng cho đến khi nào đạt được đạo quả mới thôi.” này và phấn đấu suốt cả đêm; rồi canh đầu đêm ngài đắc túc mệnh minh (pubbenivāsāñāṇa), canh giữa ngài chứng đắc thiên nhãn minh (dibbacakkhu), và canh cuối, lúc trời vừa hừng đông ngài suy quán về pháp duyên sanh cũng như sự sanh và diệt của các uẩn (khandhas) và đã phát triển được minh sát trí. Ngài đã hoàn thiện tuệ giác bằng các loại chánh niệm khác nhau, đó là., bảy cách quan sắc (rūpasattaka), bảy cách quán danh (nāmasattaka) như đã đề cập trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Và sau khi trải qua bốn giai đoạn của thánh

384 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

đạo và thánh quả ngài trở thành một vị Phật. Có thể nói chính trên căn bản của kinh nghiệm tự thân này mà Đức Phật đã thúc giục các hàng đệ tử của ngài ra sức phấn đấu để đắc A-la-hán thánh quả trong một thời ngồi. Như vậy, sự nhấn mạnh của Đức Phật vào yếu tố tinh tấn tích cực trong nhiều bản kinh đã đập tan quan niệm cho rằng một mì nh kiến thức là đủ để bảo đảm có được tuệ giác siêu nhiên, rằng tinh tấn là không cần thiết. Vì thế chớ để cho sự phán quyết và bảo đảm của người thầy làm cho bạn thoả mãn. Bạn nên tự xét lại mình để thấy xem kinh nghiệm của bạn có đưa đến sự diệt của các phiền não hay không. Tôi đã từng làm công việc hướng dẫn thiền trong ba mươi hai năm. Theo sự hiểu kiết của tôi những người có thể kể lại đầy đủ kinh nghiệm tâm linh của họ trong vò ng một tuần lễ là rất khó kiếm. Phần lớn chỉ có thể làm được điều đó sau hai mươi hoặc ba mươi ngày, thậm chí sau ba hoặc bốn tháng. Tuy nhiên những người hành theo sự chỉ dẫn của tôi và thực hành một cách kiên định thường trì nh bày những kinh nghiệm của họ sau một tháng. Hiện nay tôi nhấn mạnh với các thiền sinh là phải xem tiêu chuẩn thời gian đòi hỏi phải có để hành thiền thành công là một tháng hay hơn một tháng. Đừng nghĩ rằng một tháng là quá ngắn cho người hành thiền thực hành thành công như một số người thường nghĩ. Vì Đức Phật đã hứa khả đạo quả A-na-hàm hay thậm chí A-la-hán cho những ai theo lời khuyên của ngài và vì thế người nào nói rằng không thể có chuyện đắc tuệ giác sau

Mahāsi Sayādaw 385

một tháng là đã phản đối lời dạy của Đức Phật và làm thối chí người hành thiền. Điều quan trọng là người hành thiền phải theo đúng phương pháp đã được đưa ra trong Kinh Đại Niệm Xứ và các bản kinh khác. Họ phải không có sự giả dối (đạo đức giả) hay tự dối mì nh. Họ phải có thái độ thành thực, ngay thẳng và trung thành với những chỉ dẫn hợp theo lời dạy của Đức Phật. Người hành thiền thực hành chánh niệm liên tục như đã được hướng dẫn và trì nh báo kinh nghiệm của mì nh cho vị thầy. Vị thầy sẽ ghi nhớ sự tiến bộ của thiền sinh cũng như cách mô tả của vị ấy về sự tiếp xúc với Niết Bàn ở mức thánh đạo. Trong mọi trường hợp, người thầy sẽ thúc giục thiền sinh tiếp tục việc thực hành của mình cho đến khi họ xét thấy rằng tiến bộ của thiền sinh là thoả đáng. Lúc đó họ sẽ nói cho người ấy biết về các giai đoạn phát triển trí tuệ minh sát, về thánh đạo và thánh quả. Người hành thiền lúc đó sẽ đánh giá tiến bộ của mì nh dựa trên những gì vị ấy biết được từ người thầy và tự quyết định giai đoạn mà họ đã đạt đến. Chúng tôi không phán quyết sự chứng đắc của họ mà để cho họ tự phán quyết lấy. Tuy thế một số người vẫn chỉ trích chúng tôi, họ nghĩ rằng chúng tôi đã đưa ra những phán quyết (về sự tiến bộ của người hành thiền) nhưng đây chỉ là một sự hiểu lầm. Trong khi đó một số nhì n vào sự vô trách nhiệm của chúng tôi một cách ngờ vực, họ tự hỏi tại sao người thầy lại không thể chỉ rõ những giai đoạn tiến bộ của một thiền sinh? Nhưng thái

độ nước đôi của chúng tôi là hoàn toàn phù hợp với truyền thống của Đạo Phật. Theo truyền thống đó thì, ngoại trừ Đức Phật, ngay cả Tôn giả Xá-lợi-phất cũng không bao giờ tuyên bố bất cứ hành giả nào là một vị thánh nhập lưu, hay một vị Bất lai, hoặc A-la-hán cả. Hơn nữa cách làm việc của một vị thiền sư cũng giống như một vị lương y vậy. Ngày xưa những vị lương y không có bất kỳ một dụng cụ nào để kiểm tra tì nh trạng sức khoẻ của bệnh nhân. Họ phải chẩn đoán bệnh bằng cách xem xét điều kiện của bệnh nhân, bắt mạch và lắng nghe những gì người bệnh nói. Nếu bệnh nhân không nói sự thực, vị lương y cũng vẫn lầm lẫn như thường. Cũng vậy, nếu người hành thiền không báo cáo một cách chính xác kinh nghiệm tu tập của mì nh, thiền sư có thể mắc sai lầm trong sự phán quyết của mì nh. Vì thế khi trình pháp người hành thiền cần phải thẳng thắn, không có tính tự phụ, và giả dối. Và tốt hơn hết người thầy nên ghi nhớ tất cả những gì người hành thiền trì nh báo, nói cho vị ấy biết về những giai đoạn tuệ minh sát và để vị ấy tự phán quyết cho mì nh.

Che Giấu Những Khuyết Điểm

(Māyā, , nguỵ thiện11)

11

Māyā thường được Việt dịch là lường gạt, Hán dịch Nguỵ Thiện

()hoặc Khi Phiến ( )cũng mang ý nghĩa tương tợ, đó là lừa đảo, lường gạt.

Māyā hay lường gạt là khuynh hướng che dấu những lầm lỗi của mình để những người khác không biết về chúng. Chúng tôi đã bóng gió đến Māyā khi nói về sự giả dối hay

đạo đức giả (sātheyya). Một số tì m cách che đậy những sai sót và tha hoá của mình đằng sau cái vẻ bề ngoài của những cuộc nói chuyện về sự tai hại của phá giới và phúc lành của một đời sống giới hạnh, những cuộc nói chuyện được họ vạch định để đánh lừa người khác. Mục đích của một số người hành khổ hạnh (dhutaṅga) hay thiền không phải để đề cao uy tín mà để che đậy sự buông lỏng đạo đức của họ. Đây không phải là đạo đức giả (sātheya) mà là lường gạt (māyā). Là lừa đảo (māyā) nếu những người làm công để lãng phí thời gian và khi có người giám sát thì làm một cách tích cực, hoặc 'làm láo báo cáo hay'. Cũng là māyā khi bạn nói năng với một người như thể bạn quan tâm tới an vui, hạnh phúc của họ lắm nhưng thực sự thì bạn đang nói hay làm những điều tổn hại đến họ. Hoặc nếu bạn nói với người thầy rằng bạn tuân thủ theo sự chỉ dẫn của ông ta trong thi thực sự bạn không làm như vậy, đó là māyā. Tóm lại, mọi cố gắng để che giấu lỗi lầm của mình đều là māyā. Lừa đảo là một ác hạnh vì thế chúng ta nên cố gắng khắc phục nó. Nếu bạn có tâm ấy, bạn phải thú tội với thầy của bạn hay với bạn đồng tu của bạn. Theo chú giải, người hành thiền vượt qua lừa đảo (māyā) và giả dối, hay đạo đức giả (sātheyya) ở giai đoạn nhập lưu. Vì lẽ chúng là những ác

hạnh, nên không có chỗ cho chúng trong tâm của các Bậc Thánh.

Quá Mạn (Atimāna,) Ngoan Cố (Thambha)

Những người có tâm quá mạn thường không kính trọng những người đáng kính. Nếu một người không đảnh lễ hoặc nhường chỗ, nhường đường cho một bậc đáng kính, đó là dấu hiệu của tính kiêu căng tự phụ. Người đáng kính ở đây có nghĩa là ông, bà, cha, mẹ, thầy tổ hay bất kỳ một người lớn tuổi nào khác. Nó cũng có nghĩa là một người mà đời sống đạo đức và tâm linh của họ cao hơn chúng ta nhiều. Theo lời dạy của Đức Phật trong Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt, những người thiếu lò ng tôn kính đối với một người đáng kính sẽ phải đoạ vào địa ngục sau khi chết và nếu được trở lại làm người họ sẽ phải tái sanh trong những giai cấp thấp hèn; trong khi kính trọng người đáng kính là nhân đưa đến tái sanh thiên giới hoặc tái sanh làm người trong những gia đình quyền quý. Māna có nghĩa là ngã mạn và đánh giá thấp người khác. Atimāna là quá mạn hay ngã mạn thái quá. Ngã mạn chỉ bị dập tắt hoàn toàn ở A-la-hán thánh đạo và vì thế nó được xem là một thói xấu mà một số vị Tỳ-kheo và hành giả có thể khắc phục được. Quá mạn của một số người cò n là

một chướng ngại trong mối quan hệ xã hội và sự thành đạt của họ. Rất ít người muốn có sự quan hệ với một người ngã mạn. Bạn bè và đệ tử của họ cũng dần dần giảm bớt, những người hơn họ thì không thích thái độ ấy và cuối cùng họ trở nên bị cô lập. Trong số những vị thầy tôn giáo cũng vậy, có những vị rất ngã mạn. Cách nói và viết của họ đã để lộ rõ sự ngã mạn ấy. Họ phạm phải những sự không thận trọng và đôi khi vượt quá giới hạn trong nói năng và viết lách của họ. Một vị thầy ngã mạn có khuynh hướng xem thường những người khác và tự vẽ ra bức chân dung của mình như không có ai đồng đẳng về phương diện giới đức và sở học. Vì thế mặc dù vị ấy có thể là một vị

Sayādaw (vị Trưởng Lão cao hạ) với đầy đủ khả năng trên mọi phương diện, vị ấy sẽ không phát đạt và thành công nhiều trong cuộc sống. Những cuốn sách của vị ấy có thể rất xuất sắc nhưng sẽ ít người đánh giá cao chúng. Vì thế điều tốt nhất là đừng bao giờ ngã mạn hoặc có ngã mạn thì cũng ít thôi. Nhưng cái khó là ở chỗ người ngã mạn thường không biết được là mì nh ngã mạn. Nhiều khi sự ngã mạn của họ có thể không kiểm soát được bất chấp lời khuyên của người khác. Trái lại, họ cò n có thể quy tội ngã mạn cho những người không hợp với họ. Hậu quả là, họ thấy khó để có được những mối quan hệ thân thiết với người khác. Tất nhiên một sự trải nghiệm như vậy sẽ làm cho họ biết được sự quá mạn của họ và giúp họ kiềm chế được nó.

Đức Khiêm Tốn Của Tôn Giả Xá-Lợi-Phất

Đức khiêm tốn của Tôn giả Xá-lợi-phất là tấm gương cho chúng ta noi theo. Một lần nọ, được sự cho phép của Đức Phật, Tôn giả Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên lên đường đi thăm viếng một số làng mạc, thị tứ. Thấy Tôn-giả Xá-lợi- phất có nhiều vị sư đi cùng, một vị Tỳ-kheo nọ ghen tức và để cản trở cuộc hành trì nh của họ vị này đã mách với Đức Phật rằng Tôn-giả Xá-lợi-phất va vào vị ấy nhưng không chịu xin lỗi mà đi luôn. Thực sự, chì vì một sự va quẹt tì nh cờ với lai y của Tôn-giả Xá-lợi-phất mà vị ấy đưa ra lời buộc tội nhỏ nhen này. Nghe như vậy Đức Phật cho gọi Tôn-giả Xá-lợi-phất đến và giữa hội chúng Đức Phật đã hỏi Tôn giả về lời cáo buộc của vị sư. Tôn-giả Xá-lợi-phất trả lời như sau: “Một vị Tỳ-kheo không chánh niệm về thân có thể va phải vị Tỳ-kheo bạn của mì nh và tiếp tục bỏ đi không một lời xin lỗi. Nhưng con tự xem mì nh như đất,” v.v… Những gì Tôn-giả Xá-lợi-phất có ý muốn nói là như thế này: Có nhiều thứ, sạch cũng như dơ, người ta ném vào đất, nhưng đất vẫn chấp nhận mọi thứ không phàn nàn hay ghê sợ. Đối với những gì người khác có thể làm hay nói với ngài cũng vậy, ngài luôn thực hành hạnh tự chế. Hơn nữa, ngài tự xem mình như nước, như lửa hay như gió. Người ta có thể ném vào đó những thứ sạch hoặc dơ, nhưng nước,….vẫn không bị tác động bởi những vật ấy, cũng vậy,

ngài kham nhẫn tất cả những gì người khác có thể nói hay làm với ngài. Lại nữa, ngài tự xem mình như một người thanh niên thuộc giai cấp thấp. Chúng ta biết ở Ấn Độ giai cấp rất quan trọng. Theo đó, một người Chiên-đà-la (Caṇḍāla) tức là người thuộc giai cấp thấp nhất trong xã hội, không được phép chạm vào một người Bà-la-môn giai cấp cao. Vì thế, khi một người Chiên-đà-la đi vào làng hay khu vực của người Bà-la-môn, họ phải thông báo việc đi đến của mì nh bằng cách đập vào cây gậy mang theo như một lời cảnh báo để mọi người không đụng vào anh ta. Ngài Xá-lợi-phất muốn nói rằng ngài có loại khiêm cung như lối sống của người Chiên-đà-la vậy. Lại nữa, một con bò đã gãy sừng sẽ trở nên hiền lành và không cò n làm phiền đến bất kỳ chúng sanh nào nữa cả. Ở đây ngài tự xem mình như con bò đó. Ngài nhờm gớm tấm thân này cũng giống như một người nam hay nữ trẻ tuổi vừa mới tắm rửa và trang điểm xong cảm thấy ghê tởm khi bị choàng vào cổ với xác chó chết hoặc xác rắn chết vậy. Ngài thấy tấm thân này

như một gánh nặng mà ngài phải đeo mang, một gánh nặng không khác gì một bì nh mỡ động vật đang tiết rỉ qua nhiều lỗ vậy. Sau đó vị sư buộc tội ngài đã day dứt lương tâm và xin lỗi ngài về sự sai lầm của mì nh. Tôn giả Xá-lợi-phất không những tha lỗi cho vị ấy mà thậm chí cò n bảo vị ấy đừng phật ý vì câu trả lời của ngài.

392 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Chúng ta nên noi theo tấm gương của ngài Xá-lợi- phất cho đến mức có thể. Mặc dù chúng ta không thể khắc phục được ngã mạn, chúng ta nên cố gắng khắc phục thói quá mạn. Quá mạn có hai loại, đó là., ngã mạn phát sanh từ việc thực sự có một số phẩm chất như thông minh, kiến thức, giới đức, v.v..., và ngã mạn do ảo tưởng về một đức tính nào đó mà mình không có, như khi một người tự xem mì nh là thông minh hay thánh thiện. Người bình thường không ai thoát khỏi hai loại ngã mạn này. Nhưng là những hành giả chúng ta nên tì m cách loại trừ loại ngã mạn do ảo tưởng sanh. Ngã mạn bị diệt ở giai đoạn nhập lưu nhưng ngay cả như thế người hành thiền vẫn chưa thoát khỏi sự ngã mạn về một phẩm chất nào đó mà mình thực sự có. Vì chỉ khi đắc đạo quả A-la-hán nó mới bị bứng gốc hoàn toàn.

Khó Dạy (Dovacassata)

Dễ dạy là một trong những đức tính mà Đức Phật bắt buộc những đệ tử của ngài phải có vì nó giúp đoạn giảm các phiền não. Nhiều người không hề dễ dạy chút nào. Họ không màng đến lời khuyên của người thầy và những người giỏi hơn họ. Một số đứa trẻ không biết vâng lời cha mẹ, một số đứa không biết vâng lời thầy cô giáo, một số đứa không biết vâng lời người trên và một số đứa phớt lờ lời khuyên của bạn bè chúng. Chính thói ngạo mạn, cứng cỏi và bốc đồng, làm cho chúng nổi tiếng về sự khó dạy này.

Mahāsi Sayādaw 393

Những cáo buộc về sự không vâng lời một số người xuất phát từ tâm sân và vì thế không thể đổ lỗi cho thái độ tâm của họ. Điều quan trọng là phải biết lưu ý đến những lời khuyên được xem là hợp lý và do lò ng từ mẫn thúc đẩy. Hơn nữa, chúng ta nên học cách đừng làm phiền người khác. Một người không đếm xỉa đến lời khuyên hợp lý của người khác được gọi là người cứng đầu hay khó dạy (dubbaca). Thời Đức Phật Tỳ-kheo Xa-nặc (Channa) được xem là người bị tai tiếng nhất về sự khó dạy này. Xa-nặc không phải là người bình thường. Ông là người hầu cận của Thái Tử Sĩ-đạt-đa (Đức Phật sau này), và là người cùng đi với đức Bồ Tát khi ngài rời khỏi hoàng cung để trở thành một vị sa-môn. Về sau, Xa-nặc cũng gia nhập vào Tăng Đoàn của Đức Phật. Tuy nhiên ông không sống theo giới luật và vì thế ông thường bị các bạn đồng tu chỉ trích. Nhưng ông không hoan hỷ đón nhận những lời nhắc nhở của họ. Ông bắt bẻ lại rằng ông không phải là một vị Tỳ- kheo bình thường, rằng ông là thị giả của đức Bồ Tát khi ngài xuất ly thế gian, rằng ông là người đi theo thái tử đến tận bờ sông A-nô-ma (Anomā) và rằng ông đã chăm lo phục vụ những nhu cầu cần thiết của thái tử lúc đó. Là một người đệ tử kỳ cựu của Đức Phật, ông không quan tâm đến lời khuyên của một ai, kể cả những người mới nổi như Xá-lợi- phất và Mục-kiền-liên. Chính điều này đã dẫn đến việc Đức Phật ban hành một điều luật, và những gì điều luật nói về việc khiển trách

đối với một vị Tỳ-kheo trong Tăng Đoàn này rất đáng chú ý. Nếu một vị Tỳ-kheo tỏ ra ngoan cố và không biết vâng lời khi được các bạn đồng tu nhắc nhở một cách hợp lẽ, họ nên nói với vị ấy như thế này: “Bạch Đại Đức, đừng nên xem cá nhân mì nh cao hơn hơn lời khuyến giáo của các bạn đồng phạm hạnh. Hãy xem mình như đang cần sự khuyến giáo. Và hãy khuyến giáo các vị Tỳ-kheo khác nếu cần. Các vị Tỳ-kheo khác thỉnh thoảng sẽ khuyến giáo Đại đức. Sự khuyến giáo lẫn nhau như vậy sẽ góp phần vào sự phát triển tốt đẹp của Phật Pháp." Nhưng Tỳ-kheo Xa-nặc vẫn giữ thái độ khó bảo như đã từng. Vì thế vị ấy đã không đạt đến sự giác ngộ cho đến khi Đức Phật nhập diệt. Sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn, Tăng Chúng cho áp dụng một hì nh phạt gọi là phạm đàn (brahmadaṇda) đối với vị ấy như đã được Đức Thế Tôn hướng dẫn. Hì nh phạt này kêu gọi các vị Tỳ-kheo cứ để mặc Xa- nặc muốn nói gì tuỳ thích và (các Tỳ-kheo) không nói chuyện cũng như khuyến giáo vị ấy nữa. Hì nh phạt đã khiến cho Xa- nặc phải hồi tâm. Vị ấy nhận ra sự tẩy chay của chư Tăng sẽ đem lại bất hạnh cho vị ấy như thế nào. Từ đó, vị ấy không cò n ngạo mạn và cố gắng thực hành pháp một cách tín thành, để rồi cuối cùng trở thành một bậc thánh A-la-hán.

Dễ Dạy Là Đức Cần Thiết Cho Tiến Bộ Tinh Thần

Giữa những người tại gia cư sĩ và các vị Tỳ-kheo trong tăng đoàn, dễ dạy là đức tối cần cho cách ứng xử tốt đẹp và phát triển tinh thần của họ. Nếu chúng ta bực tức với

sự khuyến giáo của người khác và không nói chuyện với nhau, chúng ta sẽ mãi mãi man rợ như những con vật và không thăng tiến về mặt tinh thần được. Có lần, khi một số vị Tỳ-kheo sắp trải qua ba tháng an cư mùa mưa tại một nơi nọ trong xứ Kosala, họ nguyện không nói chuyện với nhau để tránh tạo ra sự va chạm và bất hoà giữa mọi người. Cuối mùa an cư họ đi về đảnh lễ Đức Phật. Họ nói với ngài rằng nhờ nguyện giữ sự im lặng mà họ có được sự hoà hợp trong suốt mùa an cư. Nghe như vậy, Đức Phật khiển trách họ, ngài nói, “Các ông nói rằng các ông sống hoà hợp nhưng trong thực tế các ông đã không hoà hợp. Sống chung mà không nói chuyện với nhau là lối sống giữa các con vật như dê hoặc cừu. Đó là kiểu sống của những người ngoại đạo, của những kẻ thù sống với nhau vậy.” Nói như vậy xong Đức Phật ban hành một điều luật cấm các vị Tỳ-kheo không được áp dụng pháp hành của những người câm và của những người ngoại đạo. Như vậy việc nguyện giữ yên lặng mà một số người hành thiền cam kết thực hiện ngày nay cần phải được xét lại. Không nên nguyện giữ yên lặng hoàn toàn, mà tốt hơn nên tránh nói đến những vấn đề thế sự và không quan trọng. Người hành thiền nên chấp nhận một số ngoại lệ và thỉnh thoảng nên nói đến những vấn đề liên quan đến Pháp hoặc những vấn đề cần thiết cho quyền lợi của mì nh. Những cuộc nói chuyện như vậy có thể đưa đến sự phát triển tinh thần và vật chất của vị ấy.

Do đó những người sống chung với nhau nên nói chuyện với nhau. Những gì một người nói phải được xem xét một cách nghiêm túc và chấp nhận nếu cần. Chúng ta

phải hoan nghênh những lời chỉ trích vạch ra cho chúng ta thấy những lỗi lầm và khuyết điểm của chúng ta. Đây là điều rất quan trọng đối với người đang hành thiền. Họ phải thay đổi cách ứng xử hay kiểu sống của mình dưới ánh sáng của những gì bạn đồng tu của họ góp ý. Tất nhiên, không cần phải nói, vị ấy phải đặc biệt chú ý đến lời khuyên của người thầy. Chính vì vậy sự nhấn mạnh của Đức Phật về nhu cầu cần thiết cho sự dễ dạy đã góp phần vào việc xây dựng tì nh đoàn kết, hoà hợp và phát triển của một tập thể hay xã hội.

Bạn Ác (Pāpamitta, ,ác hữu)

Pāpamitta có nghĩa là bạn xấu hay bạn ác. Chữ bạn ở đây phải được hiểu theo nghĩa của một người mà mì nh xem như thầy của mì nh. Vì thế bạn ác có nghĩa là tin cậy vào một người thầy ác. Kalyāṇamitta (thiện tri thức) có nghĩa là một người bạn lành, một người nào đó đáng tin cậy trong vai trò của một người thầy và vì thế có một người bạn lành là có được một người thầy tốt. Pháp Tụ (Dhammasaṅgaṇi), một cuốn sách trong Tạng Diệu Pháp (Abhidhamma piṭaka) phân biệt một người bạn lành hay một người thầy tốt với một người bạn ác, thầy ác như sau:

Mahāsi Sayādaw 397

Bạn ác hay thầy ác là người không có đức tin nơi Phật, Pháp và Tăng; người ấy không tin vào nghiệp; không có sự toàn vẹn về giới; thay vì đưa ra những bài học sâu xa về sự tu tập tâm, người ấy hay nói về các dục lạc. Người ấy có ít sự hiểu biết về lời dạy của Đức Phật; cũng chẳng có chút kinh nghiệm nào về thiền định và thiền minh sát đích thực. Chúng ta phải coi chừng những người hay kêu gọi chúng ta đừng theo tà sư ngoại đạo trong khi bản thân họ thực sự chỉ có một ít sự hiểu biết. Hơn nữa, bạn ác hay thầy ác rất hay ghen tị. Họ sợ những đệ tử của mình có đức tin nơi những vị thầy khác. Người ấy không có tri kiến giải thoát như trí thấy rõ sự sanh và diệt của mọi hiện tượng. Nói tóm lại, người không có đức tin, không có tư cách đạo đức, kiến thức và trí tuệ nhưng lại hay ghen tị là một người bạn ác, thầy ác. Tất nhiên trong công việc làm ăn hay trong những vấn đề thế sự chúng ta có thể kiếm một người bạn như vậy nhưng nếu chọn một vị thầy hướng dẫn tu tập cho chúng ta thì nên tránh xa những người đó. Vì một lẽ họ không tin nơi Phật, Pháp, Tăng, nên những lời nói và cách cư xử của họ có khuynh hướng làm suy yếu dần mòn đức tin của chúng ta đi. Họ không chấp nhận quy luật Nghiệp Báo và chủ nghĩa hoài nghi của họ rất nguy hiểm. Luôn thuyết giảng về sự vô ích của một đời sống đạo đức, họ không cần phải tránh ác và làm thiện. Những người đệ tử bắt chước theo và kết quả là sự suy thoái đạo đức của họ.

398 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Như vậy nếu một người nương tựa vào một vị thầy vô đạo đức thì về phương diện đạo đức sẽ bị lầm lạc. Một người nương tựa vào một vị thầy nghiện rượu sẽ có khuynh hướng trở thành một kẻ nghiện rượu. Một người thầy ngu dốt không có lò ng tôn trọng tri thức. Do ngu dốt họ không có lò ng kính trọng đối với những người đa văn, thông thái. Khi bị chỉ trích vì lời nói không khế hợp kinh điển, họ không thể tranh cãi một cách thuyết phục và lúc đó có khả năng họ sẽ xem thường kinh sách. Họ sẽ làm cho

chúng ta tin rằng hoặc kinh sách hoặc những bậc đa văn kia là sai. Những đệ tử của họ chấp nhận quan niệm của họ và có khuynh hướng phỉ báng các nhà bậc đa văn, thông thái và những tác phẩm cổ xưa. Hành động của họ quả thực là một ác nghiệp ghê gớm. Vị thầy ghen tị thường ngăn không cho người đệ tử bố thí. Họ cũng không cho đệ tử nghe và thực hành chánh pháp. Một vị thầy không có trí minh sát thực thụ không thể giúp những đệ tử của mì nh tu tập minh sát trí đó được. Rất có thể họ cò n trì nh bày sai chân lý và gây ra sự hiểu lầm tai hại. Người có đức tin nơi một vị thầy như vậy sẽ không bao giờ đạt đến chánh đạo. Họ có khuynh hướng nói xấu những ai chỉ rõ con đường chân chánh. Những vị thầy ác trong thời Đức Phật là Pūraṇakassapa và các vị khác trong sáu giáo phái ngoại đạo. Người hành theo giáo lý của họ đã không có cơ hội được gặp Đức Phật. Một số cò n chê bôi Tam Bảo (Phật-Pháp-Tăng) và do đó đã phạm vào những nghiệp bất thiện. Một người như Đề-

bà-đạt-đa (Devadatta) cũng được mô tả như một vị thầy ác trong chú giải. Những người đi theo Đề-bà-đạt-đa đã phải chịu đựng rất nhiều khổ đau.

A-XÀ-THẾ Và ĐỀ-BÀ-ĐẠT-ĐA

Thái tử A-xà-thế là đệ tử của Đề-bà-đạt-đa. Có lần Đề-bà-đạt-đa nói với thái tử, “Thời xưa con người ta sống lâu. Vì thế cho dù chỉ sau khi các bậc phụ vương băng hà, các vị hoàng tử mới được nối ngôi vua, họ vẫn có nhiều thời gian để hưởng thụ đời sống vương giả. Tuy nhiên, ngày nay con người không cò n sống trường thọ như trước nữa và lúc mà ngài được kế vị vua cha, e rằng ngài đã rất già và chỉ cò n lại vài năm cho những khoái lạc của ngài. Thế thì tại sao ngài không giết cha bây giờ để được làm vua?” Nghe theo lời khuyên của ác sư, thái tử đã hạ ngục cha mì nh, bỏ đói, và cuối cùng cho thợ cạo rạch nát bàn chân vua cha, sát muối và đốt nóng. Đức vua chết và A-xà-thế phải mang trọng nghiệp giết cha. Sau đó A-xà-thế trở nên hối hận và đi gặp Đức Phật. Đức Phật thuyết cho ông nghe một bài pháp nói về những lợi ích của đời sống sa môn (Kinh Sa-Môn Quả, “Sāmaññaphala Sutta”) và lẽ ra nếu không phạm tội giết cha, vua A-xà-thế đã đắc đạo quả nhập lưu sau khi nghe bài pháp này. Có thể nói, vào lúc chết, cực ác nghiệp giết cha của ngài đã cản đường và ngài phải rơi vào Địa Ngục Đồng Sôi (Lohakumbhī). Như vậy tai hoạ xảy đến với A-xà-thế là do tin vào thầy ác.

Lời Thỉnh Cầu Của Đề-Bà-Đạt-Đa

Đề-bà-đạt-đa đã đặt kế hoạch chia rẽ Tăng sau khi bàn bạc với ba người đệ tử của mình. Ông đi đến Đức Phật với ba vị sư này và thỉnh cầu Đức Phật ban hành năm điều luật cho các vị Tỳ-kheo. Năm điều luật này là (1) Chư Tăng phải sống trong rừng suốt đời. Nếu ai sống trong làng mạc họ sẽ bị tuyên bố là có tội. (2) Chư Tăng chỉ được ăn thức ăn nhận được do khất thực. Nếu ai chấp nhận thức ăn do người cư sĩ thỉnh mời họ sẽ bị tuyên bố là có tội. (3) Chư Tăng phải sống dưới một gốc cây. Nếu ai làm mái che họ sẽ bị tuyên bố là có tội. (4) Chư Tăng chỉ được mặc y bằng vải bỏ đi. Nếu ai nhận y do người cư sĩ cúng dường họ sẽ bị tuyên bố là có tội. (5) Chư Tăng phải là những người ăn

chay. Những ai ăn cá hoặc thịt sẽ bị tuyên bố là có tội. Tất nhiên sẽ không thích hợp để các vị Tỳ-kheo phải tuân theo những điều luật này. Nhưng nếu những điều luật này được quy định bởi Đức Phật, ắt sẽ rất khó để các vị tuân thủ hết các điều luật ấy. Trong suốt những năm đầu hoằng pháp của Đức Phật các vị Tỳ-kheo chỉ sống trong những trú xứ ở rừng. Các vị chỉ ăn những gì nhận được do khất thực và trải qua thời gian còn lại dưới gốc cây. Nhưng thấy rằng sẽ là khó khăn cho một số vị phải sống khắc khổ như vậy trong tương lai, Đức Phật đã cho phép chư Tăng thực hành những pháp khổ hạnh này một cách tự nguyện. Các vị sư được phép sống dưới gốc cây trừ bốn tháng mùa mưa. Các vị sư được phép ăn thịt cá miễn rằng họ không thấy con vật bị giết hay nghe hoặc có lý do để nghi ngờ rằng con vật bị giết rõ ràng

là để cho bữa ăn của họ. Như vậy Đức Phật đã cho phép các vị sư chọn một số pháp khổ hạnh nếu họ thấy thích hợp và bác bỏ những đề nghị của Đề-bà-đạt-đa. Lợi dụng sự không đồng ý của Đức Phật, Đề-bà-đạt- đa đã yêu cầu cho hội họp Tăng Chúng để lấy ý kiến của họ về những đề xuất mà như ông nói, sẽ dẫn đến sự thiểu dục, bằng cách bỏ phiếu. Các vị sư trẻ ngu dốt thuộc xứ Vajjī (Bạt Kỳ) đã ủng hộ ông. Đề-bà-đạt-đa đem năm trăm vị sư này đến Gayāsīya. Thuận theo ý muốn của Đức Thế Tôn, Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên đã đi đến đó để khai sáng cho các vị sư lầm đường lạc lối. Khi hai vị đi đến, Đề-bà-đạt-đa đang thuyết pháp cho các vị sư trẻ. Nhì n thấy hai vị Trưởng-lão, Đề-bà-đạt-đa nói với các đệ tử của mì nh, “Nhìn kìa! Hai vị đại đệ tử của Sa-môn Cồ-đàm thích giáo lý của ta đến mức đã thân hành đến gặp ta đấy.” Nghe thế Kokālika, một trong những người theo ông cảnh báo, “Coi chừng, hai vị sư này có những ác dục. Họ đi theo tiếng gọi của ác dục và vì thế chớ có thân mật với họ.” Ở đây Kokālika đang phóng chiếu những ác dục mà y có khi đi theo Đề-bà-đạt-đa lên hai vị Trưởng- lão. Điều này chẳng khác gì một người điên gọi những người khác là kẻ điên vậy. Bất chấp lời cảnh báo này, Đề-bà-đạt-đa đã chào đón hai vị đại đệ tử của Đức Phật bởi vì ông nghĩ ông đã thắng phục được họ bằng giáo lý của ông. Ông mời họ ngồi nhưng hai vị tự tì m chỗ ngồi ở nơi khác. Ông tiếp tục thuyết pháp cho đến nửa đêm và rồi ông nhờ Tôn giả Xá-lợi-phất thuyết

thế vì các vị sư trẻ không cảm thấy buồn ngủ và bản thân ông thì muốn nằm nghỉ một lát. Ông nằm xuống bên vai phải gối đầu trên tấm y (Tăng-già-lê). Ở đây chúng ta thấy ông đang bắt chước những gì Đức Phật thường nói và làm vào những dịp thuyết pháp tương tự. Đức Phật không rơi vào giấc ngủ khi ngài nằm nghỉ. Ngài thường bầy tỏ lời tán dương bài pháp của người đệ tử khi thời pháp chấm dứt. Tuy nhiên Đề- bà-đạt-đa không chánh niệm khi nằm xuống, và ông rơi vào giấc ngủ ngay lúc ấy. Trưởng-lão Xá-lợi-phất đã vạch rõ những ý nghĩ đang diễn ra trong tâm của các vị sư và nói với họ nên thực hành sự tự kiềm chế. Trưởng-lão Mục-kiền-liên thực hiện các phép thần thông và sau đó dạy Pháp cho họ. Có thể nói buổi thuyết pháp đã rất thích thú vì trong khi nghe pháp năm trăm vị sư đều đắc nhập lưu thánh quả. Cùng với hai vị đại đệ tử tất cả họ quay trở về thành Vương Xá (Rājagaha) nơi Đức Phật đang cư trú. Thấy thế

Kokālika rất giận dữ, ông đã đánh thức Đề- bà-đạt-đa bằng cách đá vào ngực vị này. Ông hét vào tai Đề- bà-đạt-đa "Thấy chưa, tất cả đệ tử của ông đã đi hết rồi đó. Tôi đã chẳng nói với ông là Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên có ác tâm, rằng ông không nên tin họ đó sao?" Ở đây những lời nói của Kokālika cần phải suy xét. Là người theo Đề-bà-đạt-đa có ác tâm, ông quy kết những động cơ ác ấy cho hai vị thánh đệ tử Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên. Điều này cho thấy rằng ông đã bị nhễm ác tâm của

thầy mì nh – Đề-bà-đạt-đa, ông nói lời ác đối với các bậc thánh là vì ông nương tựa thầy ác vậy. Vì thế chúng ta nên tránh những bạn ác hoặc thầy ác, những người hay ghen tị và không có đức tin, giới hạnh, sự hiểu biết và trí tuệ.

Bạn Lành Hay Thầy Tốt

Trái lại, một người bạn lành hay thầy tốt sẽ có những đức ngược lại. Tức là họ có đức tin, giới hạnh vẹn toàn, có sự hiểu biết với một tấm lò ng quảng đại và trí tuệ. Vị thầy và bạn tốt nhất trên đời này là Đức Phật. Nương tựa Đức Phật là nương tựa bậc thầy tốt nhất. Mặc dù Đức Phật đã nhập Niết Bàn song những ai nghe theo lời dạy của ngài, kính trọng những kỷ niệm của ngài là đã có một người thầy tốt nhất để nương tựa. Thời Đức Phật, Trưởng-lão Xá-lợi-phất và Mục- kiền-liên được xếp vào những bậc thầy tốt nhất thứ hai, Trưởng-lão Ma-ha-ca-diếp, A-nậu-lâu-đà,... như những vị thầy tốt nhất thứ ba. Về sau các bậc thánh A-la-hán, A-na- hàm, Tư-đà-hàm, và Tu-đà-hoàn là những bậc thầy tốt nhất theo thứ tự đó. Tất nhiên những người bình thường có đức tin và giới hạnh sẽ được xếp sau các bậc thánh như những vị thầy tốt nhất. Ngày nay thật khó để nhận ra một bậc A-la-hán hay một Bậc Thánh đã đắc các thánh đạo khác. Chỉ những bậc Thánh đích thực và thông thạo mới có thể đánh giá được sự chứng đắc tâm linh của một người. Nếu là một người học

đạo bình thường, bạn muốn tì m ra một người bạn tốt hay thầy tốt, bạn phải áp dụng tiêu chuẩn của bộ Pháp Tụ (Dhammasaṅgaṇī) mà chúng tôi đã nói ở trên, đó là., đức tin, giới, sự hiểu biết (kiến thức), một tấm lò ng quảng đại và trí tuệ. Bạn tốt hay thầy tốt phải có đức tin. Người ấy phải hết lò ng sùng mộ và tôn kính Đức Phật. Một số người nói rằng một Bậc A-la-hán thì đâu cần những sự sùng bái như vậy. Nhưng theo chú giải, một Bậc A-la-hán luôn hết lò ng sùng kính ngôi Đại Điện Thờ Xá-Lợi (Mahācetiya). Bạn tốt hay thầy tốt cũng phải có đức tin nơi Giáo Pháp (Dhamma) và Chư Tăng (Sangha). Người ấy tin nơi nghiệp và quả của nghiệp, tránh điều ác và làm các điều thiện. Người ấy khích lệ người khác có đức hạnh tốt giống như mình. Người ấy phải có kiến thức. Người ấy phải được khéo trang bị với kiến thức thế gian nếu người ấy là một vị thầy tốt trong lãnh vực đời sống thế tục. Những vị Tỳ-kheo không hành thiền thì phải có đủ kiến thức để dạy học trò của mì nh những việc như đọc, viết kinh điển Pāḷi không phạm luật. Một số vị Tỳ-kheo thông thạo kinh điển Pāḷi, nhưng lại viết rất kém. Thậm chí cách đánh vần và cách viết các từ Pāḷi của họ rất dở. Tất nhiên kiến thức mà vị Tỳ-kheo chủ yếu phải có là kiến thức về Pháp. Một vị thiền sư phải có hai loại kiến

thức, đó là, kiến thức về kinh điển và kiến thức dựa trên thực hành và trải nghiệm. Nếu vị thầy được khéo trang bị với hai loại kiến thức như vậy, người đệ tử dù kiến thức

Mahāsi Sayādaw 405

không đầy đủ vẫn có thể đắc tuệ giác thực thụ bằng cách hành thiền theo sự chỉ dẫn của người thầy. Thật dễ biết những dấu hiệu của một tấm lò ng quảng đại. Một vị thầy có lò ng quảng đại sẽ cho hết những gì mà mì nh không cần đến hàng đệ tử và những người theo mì nh. Trí tuệ (paññā) là cái mà một vị thầy tốt có được bằng cách học, suy xét và hành thiền. Người thầy phải có minh sát trí, như trí về sự sanh diệt của mọi hiện tượng (udayabbayañāṇa-sanh diệt trí). Một bài thuyết pháp của người thầy sẽ cho thấy rõ ông có minh sát trí hay không. Tuy nhiên rất khó để một người bình thường nhận ra được trí này. Một người đọc sách nhiều có thể biết điều được đó nhưng sẽ không dễ nhận ra tí nào đối với một người không có kinh nghiệm. Người ta có thể hiểu lầm những gì người thầy nói trên căn bản kinh nghiệm của ông hoặc họ có thể lầm lẫn kiến thức sách vở thuần tuý cho là kinh nghiệm thực. Cò n khó hiểu hơn nữa là các loại trí kết hợp với thánh đạo, thánh quả, và trí phản khán (paccavekkhanañāṇa). Vì thế chúng ta nên xem một người là thầy tốt nếu họ có đức tin, kiến thức,... và mô tả được bản chất của minh sát trí trên căn bản kinh nghiệm tu tập của mì nh và hợp với tinh thần kinh điển. Thanh Tịnh Đạo mô tả một vị thiền sư tốt như một người nhã nhặn. Người ấy tự làm cho người khác yêu mến bằng giới hạnh vẹn toàn, thiện chí và lò ng từ thể hiện trong lời nói và hành động của mì nh.

406 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Người ấy phải xứng đáng với lò ng kính trọng. Ở đây, nếu vị ấy có giới, định và tuệ vị ấy sẽ có được thuộc tính này. Người ấy phải xứng đáng với tâm từ của người khác. Thật dễ rải tâm từ (mettā) đến một người có nhân cách tốt đẹp, nhất là khi được truyền cảm hứng bởi tâm từ trong lời nói và hành động của người ấy. Người ấy phải biết cách làm thế nào để dạy dỗ và rèn luyện những người khác. Nếu một người đệ tử có khiếm khuyết và lỗi lầm, người thầy không được nhắm mắt làm ngơ mà phải biết khiển trách họ. Đây là một phẩm chất quan trọng của một người thầy tốt. Thái độ thờ ơ đối với những vấn đề đòi hỏi phải có sự khiển trách sẽ làm tổn hại đến quyền lợi của người đệ tử. Người ấy có thể phải đương đầu với những sự chỉ trích. Dù cho người chỉ trích mì nh ở lứa tuổi nào, nếu sự trích ấy là chính đáng, người ấy phải đón nhận nó và hành động hợp theo đó, như trong trường hợp của ngài Xá-lợi- phất đã biết chấp nhận lời khuyên của một chú sa-di vậy. Có lần ngài Xá-lợi-phất bận một công việc gì đó đến nỗi y ngoài của ngài bị tuột xuống. Tất nhiên cách mặc y như vậy là không hợp với giới luật nhưng vì lẽ ngài không có ý muốn vi phạm, nên ngài không phạm vào một tội nào cả. Nhì n thấy y của ngài tuột, một chú sa-di trẻ liền lưu ý ngài. Trưởng lão Xá-lợi-phất đón nhận lời nhắc nhở của chú với

Mahāsi Sayādaw 407

thái độ biết ơn và điều chỉnh lại y của mì nh, thậm chí sau khi sửa xong ngài cò n hỏi, “Thế này đã được chưa, bạch ngài?” Một vị thầy tốt cò n phải có khả năng thuyết về

những đề tài sâu sắc như Uẩn (khandha), Xứ (āyatana), Giới (dhātu), Đế (sacca), Duyên Sanh (paṭiccasamuppāda), Minh Sát (Vipassanā), v.v...Nếu vị thầy không có khả năng giảng giải những đề tài này, người đệ tử sẽ không có cơ hội để hành thiền một cách hiệu quả bất chấp mong muốn được như vậy của họ. Một người thầy tốt không bao giờ khuyến khích đệ tử làm những điều không phải lẽ. Có một số vị thầy sai đệ tử làm những điều bất thiện vì những mục đích ích kỷ của họ. Nếu người đệ tử tuân theo sự chỉ dạy của những người thầy như vậy, họ thường gặp tai hoạ. Nếu y từ chối không hợp lẽ, ít nhất y cũng bị chỉ trích. Nếu y phạm tội, y sẽ bị trừng phạt. Nếu y làm những nghiệp bất thiện, y sẽ phải đoạ vào một trong bốn ác đạo sau khi chết. Vì vậy người thầy không nên khuyến khích những đệ tử của mình làm điều không phải lẽ. Những phẩm chất thiết yếu của một vị thầy tốt này được đề cập trong Thanh Tịnh Đạo và ẩn tàng trong năm đức, đó là, tín, giới, sự hiểu biết, một tấm lò ng quảng đại, và trí tuệ mà Bộ Pháp Tụ của Tạng Diệu Pháp đề nghị. Như vậy sự nhã nhặn và đức đáng được sự yêu mến (tâm từ) của người khác hàm ý có giới (sīla). Tư cách đáng kính là thuộc tính của những người có giới đức, kiến thức và trí tuệ và đó cũng là khả năng có thể rèn luyện người khác và khả năng biết chấp nhận lời khuyên. Khả năng để thuyết giảng về những đề tài

sâu sắc được dựa trên kiến thức và trí tuệ. Vì thế, có thể nói, về cơ bản những đức của một người thầy tốt theo Thanh Tịnh Đạo và Bộ Pháp Tụ là như nhau.

Quên Làm Điều Thiện12 (Pamāda, , Phóng Dật)

Chúng ta thường hay nói về sự hay quên (pamāda). Khuynh hướng hay quên của chúng ta không chỉ có trong cuộc sống đời thường mà cả đến những vấn đề phát triển tinh thần nữa. Chúng ta để một vật ở một chỗ nào đó và mất nó vì chúng ta không cầm theo khi rời khỏi chỗ ấy. Nhất là khi chúng ta đi xe, đi tàu lửa hay máy bay chúng ta thường hay bị mất món này món kia vì chúng ta quên giữ nó bên mì nh. Về phương diện tài chánh hay một số phương diện khác cũng vậy, chúng ta đau khổ khi chúng ta quên làm một việc gì đó. Tính hay quên như vậy trong đời sống hàng ngày rất có hại. Còn quên làm phước, bố thí, giữ giới,... là không lưu tâm đến những vấn đề trong đời sống tâm linh. Nó được gọi là phóng dật (pamāda) và Khuddaka-Vibhaṅga đã giải thích nó như sau: - "Thế nào là bản chất của pamāda? Nó có nghĩa là sự không tự chủ đối với những hành động, lời nói, và ý nghĩ bất thiện cũng như ngũ dục."

12 Chữ Pamāda thường được dịch là dễ duôi, phóng dật, không chuyên niệm.

Thiếu khả năng kiềm chế những hành động xấu cũng là một loại phóng dật (pamāda). Hành động xấu ở đây muốn nói đến việc sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Vì thế khi bạn nghĩ đến việc sát sanh hay khi bạn đang sát sanh là bạn đang buông thả cho ước muốn sát sanh của mì nh. Vào lúc ấy bạn quên rằng bạn phải tránh sát sanh, trộm cắp, tà dâm.... Cũng vậy, tâm tự do đối với bốn loại lời nói ác có nghĩa là đã quên. Chúng ta quên sự kiện rằng chúng ta phải tránh nói dối, tránh nói lời chia rẽ, tránh nói lời thô

ác, và tránh nói lời phù phiếm. Vì thế đó cũng là một loại phóng dật (pamāda). Không kiểm soát những ý nghĩ ác, như ý nghĩ muốn lấy tài sản của người khác, ý nghĩ sát sanh, hay hoài nghi về quy luật nhân quả cũng vậy. Nó có nghĩa rằng chúng ta đã quên một sự thực, rằng sẽ là điều tốt đẹp nếu chúng ta không có ý tham đối với tài sản của người khác, nếu chúng ta trau dồi tâm từ ái và củng cố niềm tin vào nghiệp và quả của nghiệp. Có thể xem việc quên những điều này là tệ hại nhất trong tất cả các loại pamāda vì một người nhiễm những thói hay quên ấy sẽ khuynh hướng về điều ác và hoàn toàn mù quáng trước những giá trị đạo đức và tinh thần.

Pamāda Và Tham Dục

Có một loại phóng dật khác, đó là sự phóng túng đối với ngũ dục (năm dục trần). Dục trần là những đối tượng của

tham dục. Chúng tạo thành căn bản của sự hấp dẫn giữa người nam và người nữ. Những đối tượng của nam dục (tham muốn của người nam) phần lớn được tì m thấy nơi người nữ và ngược lại. Những đối tượng này là sắc, thinh, hương, vị và xúc. Trong đó, vị cũng có nghĩa là vị của món ăn đã nấu nướng cũng như của quần áo, giường chiếu,.... Và các dục trần cũng được đồng nhất với những tài sản vật chất như vàng, bạc, nhà cửa, xe cộ, áo quần, ... , mà một người cần phải có để hoàn thành những tham dục của mì nh. Những ý nghĩ không kiềm chế về các dục trần, tham muốn thả ga đối với chúng và sự hưởng thụ vô độ các dục trần ấy có nghĩa là phóng dật (pamāda). Nó cũng giống như không kiểm soát đàn bò là đã thả lỏng cho chúng muốn làm gì thì làm trên đồng cỏ vậy. Nếu như bạn buông lỏng cho những tham muốn nhục dục thay vì kiềm chế chúng bằng sự tu tập tâm (bhāvanā) chắc chắn bạn sẽ quên làm những điều thiện. Sự ám ảnh với những tham muốn nhục dục như vậy có thể được xem như cấp độ phóng dật (pamāda) trung bì nh, nghĩa là nó không nghiêm trọng như loại phóng dật đưa đến những việc làm có hại. Người không tu tập tâm luôn luôn bị ô nhiễm với cấp độ trung bì nh của phóng dật này. Ngay từ sáng sớm thức dậy họ đã ý nghĩ về các dục trần và những dục tầm này ám ảnh họ suốt cả ngày. Họ không bao giờ cảm thấy chán đối với các dục trần. Họ thích thú trong những ý nghĩ ấy và chỉ dừng lại khi rơi vào giấc ngủ. Họ có thể nghĩ về các dục trần cả

ngày, cả đêm, cả năm, hay có thể nói, nó là mối bận tâm trong suốt cuộc đời của họ. Điều này khiến cho họ quên đi các pháp (dhammas) ở bên trong. Vì thế buông lỏng cho các dục vọng không tự kiềm chế là phóng dật (pamāda) hay quên các việc thiện. Phóng dật là bất tỉnh (tì nh trạng không cò n ý thức hay vô thức) nhưng nó không phải là sự bất tỉnh do rơi từ một độ cao, chết đuối hay đau đớn với một căn bệnh. Người ta hoàn toàn bất tỉnh (vô thức) khi họ đi đây đi đó, khi đang ăn hay khi đang chìm đắm trong các dục lạc. Buông thả cho những ác dục dưới hì nh thức làm điều ác, nói lời ác hoặc ý nghĩ ác là phóng dật ở mức tồi tệ nhất của nó. Ít nghiêm trọng hơn là sự ám ảnh với các dục trần. Và cò n có một loại phóng dật (pamāda) khác vi tế và nhẹ nhàng hơn.

Quên Làm Điều Thiện

Quên tu tập hay trau dồi các thiện pháp một cách thành thực, liên tục và không ngừng nghỉ cũng là phóng dật. Các thiện pháp ở đây nói gọn là bố thí, giữ giới, và tu tâm (bhāvanā). Bạn phải hiến mì nh cho công việc này một cách chân thành và thích đáng. Phải biết bố thí khi có dịp với hết khả năng của mình. Ngũ giới phải được thọ trì suốt đời và bất cứ khi nào có thể được hãy giữ thêm bát giới và các giới khác. Tâm phải được tu tập cho đến mức có thể. Những công việc này phải được làm một cách nghiêm túc và đều

đặn. Thực hành nửa vời có nghĩa là thiếu sự chân thật và quên nhiều điều. Các thiện pháp cần thiết cho sự phát triển tâm là tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna), tứ chánh cần (sammappadhāna), tứ như ý túc (iddhipāda), ngũ căn (indriya), ngũ lực (bala), thất giác chi (bojjhaṅga) và bát thánh đạo (magga). Người hành thiền cần phải phát triển những thiện pháp này một cách thành thực và nghiêm túc. Quan sát các oai nghi của thân như đi, đứng, ngồi, nằm,.... khi nó xảy ra là quán thân. Quan sát sự gò bó, nóng bức,... là quán các cảm thọ; quan sát những ý nghĩ và sự tưởng tượng xuất hiện trong tâm là quán các trạng thái tâm; trong khi quan sát những hoạt động nghe, thấy,... , là quán pháp. Chú tâm tỉ mỉ vào mọi thứ đang sanh khởi và biết rõ nó là sự áp dung cẩn thận của chánh niệm. Bốn niệm xứ đưa đến tứ chánh cần và sự áp dụng của các chi pháp giác ngộ khác. Do đó, quan sát sự phồng và xẹp của bụng và v.v... một cách thấu đáo là đã trau dồi các thiện pháp một cách thấu đáo. Bất cứ một hành vi quên nào sẽ là thiếu sự thấu đáo, cùng một nghĩa với phóng dật (pamāda). Hơn nữa, nếu bạn quan sát thất thường thay vì làm điều đó một cách đều đặn, tức là thỉnh thoảng bạn sẽ bị quên, tất cả những trường hợp quên như vậy là phóng dật (pamāda). Nếu bạn chỉ quan sát được một hay hai tiếng thì có nghĩa là bạn đã phóng dật (pamāda) những giờ cò n lại trong ngày. Trong trường hợp đó định của bạn đã bị ngăn lại và sẽ khó để phát triển được tuệ minh sát một cách hoàn hảo.

Lại nữa, nếu bạn buông lỏng tinh tấn hay nếu sự nhiệt tâm của bạn suy giảm, bạn có khuynh hướng trở nên phóng dật hay bị quên. Nếu trong tiến trì nh hành thiền bạn đầu hàng do không thấy mì nh tiến bộ hay do yếu sức khoẻ hay vì bất kỳ một lý do nào khác, bạn đã ngưng chánh niệm và để cho phóng dật chi phối. Loại phóng dật này rất rõ ràng trong trường hợp của một số người. Có những người không bao giờ nghĩ đến việc hành thiền. Một số thậm chí còn ngăn cản người khác hành thiền. Những người như vậy đã đắm chì m trong phóng dật suốt cả cuộc đời họ. Nói người khác từ bỏ hành thiền được xem là phóng dật (pamāda) ở mức tồi tệ nhất của nó. Một số vị sư không hành thiền mặc dù họ xuất gia với mục đích là hành thiền (để chứng ngộ chân lý). Tuy vậy thay vì bản thân mì nh phải nỗ lực hành thiền, họ chẳng những không hành mà lại còn ngăn cản những người khác hành thiền nữa. Tóm lại, sẽ là phóng dật (pamāda) nếu một người không trau dồi các thiện pháp một cách nghiêm túc, không ngừng nghỉ

và toàn tâm toàn ý. Đối nghịch của quên là nhớ, là chánh niệm, là không phóng dật hay thận trọng (appamāda). Tránh tà nghiệp, tà ngữ và sống một cuộc đời hiền thiện là không phóng dật (appamāda); hay không cho những tà tư duy một lối thoát nhờ thực hành thiền định và thiền minh sát; hay chuyển hướng tâm ra khỏi các dục trần bằng sự tu tập tâm (bhāvanā); hay bố thí hoặc nghĩ đến việc bố thí hay làm những điều thiện khác.

Đặc biệt, không phóng dật tốt nhất là quan sát và hay biết mọi sự phát sanh từ sáu giác quan. Không phóng dật được các thiền sinh tại trung tâm thiền này áp dụng một cách triệt để trong cuộc sống hàng ngày. Việc giữ giới giúp họ thoát khỏi những hành động và lời nói bất thiện. Chánh niệm liên tục loại trừ những ý nghĩ bất thiện và giữ cho tâm tránh xa những dục trần. Nếu thỉnh thoảng tâm có phóng đi, nó sẽ được ghi nhận và ngăn chặn kịp thời. Vì lẽ người hành thiền luôn luôn quan sát những hì nh ảnh xuất hiện trong tâm, nên không thể có những ý nghĩ tham dục, và sự hồi tưởng (đến các dục trần). Điều này có nghĩa rằng chánh niệm đã và đang được phát triển nhờ sự thực hành chân thành, liên tục, đều đặn và không sút giảm. Sự trau dồi appamāda hay không phóng dật của họ như vậy rất tốt và thực sự làm cho chúng tôi phấn khởi.

Sự Thực Hành Pháp Không Phóng Dật

"Hãy cố gắng hoàn thành phận sự giải thoát của các con bằng pháp không phóng dật (hay chánh niệm)." Hàng ngày Đức Phật thường khuyên nhủ các đệ tử của ngài như vậy. Đó cũng là lời khuyên cuối cùng của Đức Phật trước khi ngài nhập Niết Bàn. Cốt lõi của lời khuyên này là người đệ tử hãy nỗ lực tinh tấn để hoàn thành mục đích chứng đắc đạo quả A-la- hán, mục tiêu tối hậu của đời phạm hạnh, sự chứng đắc vốn đưa vị A-la-hán đến chỗ suy xét để biết, "Karaṇīyaṁ kataṁ:

những gì cần làm đã được làm xong." Thật không dễ để đắc A-la-hán thánh quả. Người hành thiền cần phải có sự giúp đỡ hay phương tiện để hoàn thành mục đích ấy cũng như người một người cần phải có những dụng cụ hay công cụ để thực hiện một công việc nào đó vậy. Vì thế để giúp những đệ tử của mì nh thành tựu mục đích chứng đắc A-la-hán thánh quả, Đức Phật đã chỉ ra pháp không phóng dật như một công cụ tốt nhất cho mục đích ấy. Nhờ không phóng dật người đệ tử hiến mì nh cho việc thực hành giới, định, và tuệ cho đến khi chứng đắc thánh quả A-la-hán.

Hiểu Đúng Ý Nghĩa Của 'Appamādena Sampādetha'

Ở trên, chúng tôi đã nói đến tính chất công cụ của pháp không phóng dật (appamādena) trong mối liên quan với chủ thể bởi vì cách hiểu của hầu hết mọi người về câu nói cuối cùng của Đức Phật không hợp với sự giải thích đưa ra trong chú giải. Mọi người tin rằng lời khuyên cuối cùng của Đức Phật là: "Hãy giữ chánh niệm hoàn toàn." Sự phiên dịch này khá hợp lý nhưng nó không chú trọng đến những gì mà người đệ tử phải hoàn thành. Trái lại chú giải đã thêm chi tiết vào câu nói ấy như vầy:

"Appamādena sampādethāti sati-avippavāsena sabbakiccāni sampādeyyātha." Câu Pāḷi trên bao gồm bổ ngữ "sabba kiccāni" vốn có nghĩa là "tất cả mục đích, tất cả phận sự hay tất cả sự việc". Vì vậy, những động từ sampādetha và sampādeyyātha chắc chắn phải là các tha động từ chứ không phải những tự động

từ (động từ không cần bổ ngữ). Appamādena có nghĩa là bằng pháp không phóng dật (chánh niệm) và vì nó được dùng chung với tha động tự nên nó sẽ không được hiểu theo nghĩa của một mục đích mà theo nghĩa của một phương tiện cho sự thành tựu mục đích. Vì thế đoạn Pāḷi trong chú giải ở trên có thể được dịch là "Chúng ta nên hoàn thành các phận sự liên quan đến giới, định, tuệ bằng pháp không phóng dật." Như vậy lời cuối cùng của Đức Phật có nghĩa là: "các con nên làm tất cả những gì cần phải làm liên quan đến giới định và tuệ với tâm chánh niệm (không phóng dật"). Cách dịch tương tự cũng áp dụng cho câu 'appamādena sampādetha' mà trong các buổi lễ truyền giới cho người Phật tử các vị Tỳ- kheo chủ toạ thường đọc.

Lời Dạy Cuối Cùng

Lời dạy cuối cùng của Đức Phật vào cái đêm trước ngày nhập diệt (Bát Niết Bàn) gồm những từ "vaya dhamma saṅkhāra". Câu này có nghĩa rằng tất cả mọi hiện tượng của hiện hữu (các pháp hữu vi) đều phải chịu tan hoại và không đáng tin cậy; rằng tâm và vật chất đều vô thường, luôn luôn hoại diệt; rằng mọi sự cuối cùng đều sẽ phải chấm dứt và do đó chúng ta phải thực hành giới, định, và tuệ một cách triệt để. Chẳng hạn, hãy suy xét về căn nhà mà bạn đã xây xem. Bất chấp sự kiên cố của nó như một căn nhà mới, chắc chắn nó sẽ tan hoại theo thời gian và trước khi sự tan hoại cuối cùng của nó xảy ra nó sẽ hư hoại dần dần. Một căn nhà được

người ta trông đợi kéo dài một trăm năm thì mỗi năm nó sẽ hư hoại một phần trăm và như vậy trong từng giây phút nó cũng có sự tan hoại tương xứng. Chúng ta thường không nói đến những đơn vị thời gian nhỏ hơn một giây nhưng theo kinh điển, có rất nhiều sát-na tâm trong một giây và suốt quá trì nh của một giây ấy sự tan hoại xảy ra không ngừng. Giống như căn nhà khéo được xây dựng ấy, thân con người cũng phải chịu quy luật vô thường. Nó cường tráng rõ rệt ở độ tuổi mười sáu, đôi mươi. Lúc đó con người chấp thủ vào thân của mì nh, tin tưởng vào sức mạnh và tính chất tươi trẻ của nó. Họ cũng tự tin về kiến thức, sự hiểu biết và khéo léo của mì nh. Họ xem mình như được miễn khỏi sự hoại diệt nhưng thực sự cả tâm lẫn thân đều không bền vững ngay cả trong một cái nháy mắt. Thậm chí khi đang ngủ, đang ăn hay khi đang làm việc, các hiện tượng tâm-vật lý cũng vẫn sanh và diệt không ngừng. Điều này những hành giả thực hành chánh niệm liên tục theo phương pháp tứ niệm xứ có thể nhận ra được. Nó không phải là một kinh nghiệm vượt ngoài tầm khả năng của người bình thường. Một số người nói rằng ngày nay việc có được một kinh nghiệm như vậy là điều không thể xảy ra nhưng tôi nghĩ đây là một quan niệm sai lầm do thiếu sự thực hành lâu dài mà thôi. Như vậy, do sự tan hoại không ngừng nầy mà ngay cả một người sống

đến trăm tuổi cuối cùng cũng phải trở thành một thây ma. Chính vì tính chất mong manh của sự sống mà

418 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Đức Phật nhấn mạnh đến sự cần thiết của việc thực hành giới, định, và tuệ để đi đến giải thoát. Người hành thiền quan sát mọi hiện tượng ở từng sát na thấy, nghe, … , là đang thực hành chánh niệm đúng theo lời khuyên của Đức Phật “Appamādena sampādetha” "các con nên làm tất cả những gì cần phải làm liên quan đến giới định và tuệ với tâm chánh niệm (không phóng dật). Khi định phát triển, lúc đó sự hiểu biết sâu sắc về hai hiện tượng của hiện hữu, đó là sắc bị biết và tâm hay biết (nāmarūpapariccheda ñāṇa, trí phân biệt danh và sắc) sẽ phát sanh. Kế tiếp, người hành thiền suy xét trên tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của mọi hiện tượng (sammasanañāṇa, trí thẩm sát tam tướng). Trí này được theo sau bởi trí minh sát vào sự tan hoại của mọi hiện tượng ở từng sát na (udayabbayañāṇa, sanh diệt trí, hay trí quán sự sanh và diệt). Ở giai đoạn này người hành thiền thấy ánh sáng, có cảm giác đê mê và tin rằng việc thực hành minh sát của mình đã hoàn tất. Nhưng không phải như thế vì sau đó, nếu tiếp tục quán, vị ấy sẽ thấy cả danh và sắc đều diệt mất (Bhaṅga Ñāṇa, diệt trí, hay trí quán sự diệt). Kế tiếp, chánh niệm liên tục sẽ dẫn đến trí quán sự sợ hãi (Bhaya Ñāṇa), trí quán sự nguy hiểm (Ādinav-Ānupassanā- Ñāṇa), trí quán sự nhàm chán (Nibbid-Ānupassanā-Ñāṇa), trí muốn giải thoát (Muñcitu-Kamyatā-Ñāṇa), trí quán sự tỉnh sát (Paṭisaṅkh-Ānupassanā-Ñāṇa) và trí xả đối với các hành (Saṅkhārupekkhā Ñāṇa). Những trí này vẫn chưa đủ để đưa người hành thiền đến mục tiêu tối hậu. Khi nó được phát triển, trí thuận thứ (Anuloma-Ñāṇa) và chuyển tộc

Mahāsi Sayādaw 419

(Gotrabhu-Ñāṇa) sẽ phát sanh và được theo sau bởi nhập lưu thánh đạo trí và nhập lưu thánh quả trí. Tuy nhiên, để đắc các đạo quả cao hơn, người hành thiền phải tiếp tục thực hành lại từ sanh diệt trí và kinh qua các loại trí minh sát khác theo đúng trình tự cho đến khi đạt đến nhất lai thánh đạo và nhất lai thánh quả. Rồi cũng lại lập lại tiến trì nh phát triển ấy cho đến khi đạt đến giai đoạn bất lai, và A-la-hán. Chỉ lúc đó người hành thiền mới đạt đến sự giải thoát viên mãn hợp theo lời khuyên cuối cùng của Đức Phật. Như vậy, trong khi những người khác có thể sống phóng dật (quên), chìm đắm trong các dục trần và xa rời những thiện nghiệp, chúng ta sẽ tránh sống phóng dật, chiến thắng những điều ác bằng giới, loại trừ sự phóng dật của những tư duy ác và các dục trần bằng việc tu tập tâm. Có thể nói không phóng dật đóng vai trò chính yếu trong Đạo Phật. Thực vậy, theo các bản chú giải, không phóng dật là mẫu mực của lời Đức Phật dạy trong suốt sứ mạng 45 năm của ngài.

Bất Tín (Assaddhi)

Saddhā có nghĩa là đức tin nhưng không phải là đức tin theo nghĩa chấp vào một quan niệm không có căn cứ và bất hợp lý. Saddhā ở đây chỉ muốn nói tới sự chấp nhận của chánh kiến về chân Phật, chân Pháp, chân Tăng và về quy luật nhân quả hay nghiệp báo. Tin vào nghiệp là chánh kiến

dựa trên Saddhā hay tín. Bình luận về Tam Quy (saraṇa) các bản chú giải mô tả kiến ấy như chánh trực kiến về nghiệp (diṭṭhijukamma), có gốc ở đức tin (saddhā). Giống như chánh kiến về nghiệp, chánh kiến nơi chân Phật, chân Pháp, và chân Tăng cũng là một vấn đề của đức tin. Mỗi tôn giáo đều có Đấng Thượng Đế hay bậc đạo sư tối thượng, có giáo lý do đấng sáng lập ấy dạy hoặc mặc khải và có những tín đồ theo giáo lý ấy. Làm thế nào để chúng ta biết được họ có phải là thật hay không phải thật? Đối với đạo Phật, câu trả lời là một vị chân Phật phải có chín ân đức. Một trong những ân đức đó là Arahan (A-la-hán) vốn có nghĩa không cò n tham, sân, si và các phiền não khác và như vậy nó đủ để tiết lộ tính chân thật của vị đạo sư. Người ta nói rằng cái gọi là Đấng Thượng Đế hay Đấng Sáng Tạo muốn con người phải kính trọng và tôn thờ ông ta và sẽ trừng phạt những ai bất kính. Điều này đã cho thấy sự khát khao quyền lực và lò ng sân hận của ông như thế nào. Nhưng Đức Phật dạy rằng chúng ta sẽ đi theo nghiệp của chúng ta, rằng thiện nghiệp sẽ cho quả tốt và ác nghiệp sẽ cho quả xấu. Ngài không nói rằng những người sùng bái ngài sẽ được cứu độ cò n những người không sùng bái ngài sẽ bị trừng phạt. Trong lời dạy của ngài không có những dấu hiệu của tham hay sân. Ngài chỉ khuyên dạy các hàng đệ tử hãy tự giải thoát mì nh khỏi những phiền não ấy mà thôi. Cò n về giáo lý, cách kiểm chứng của nó là bằng kinh nghiệm. Giáo pháp phải có sáu ân đức và một trong số đó là

thiết thực hiện tại (sandiṭṭhika), nghĩa là pháp phải được chứng ngộ, phải được kinh nghiệm ngay trong hiện tại. Vì thế chúng ta có thể biết giáo pháp ấy là chân hay giả dựa trên căn bản của sự kinh nghiệm. Các tôn giáo khác không nói cho chúng ta biết những gì tín đồ của họ có thể kinh nghiệm; tất cả những lời dạy của họ phải được cấp nhận bằng đức tin mù quáng. Cò n giáo pháp của Đức Phật thích hợp với sự thẩm xét theo kinh nghiệm. Chẳng hạn, nếu một người thực hành theo sự chỉ dẫn của chúng tôi họ sẽ có được kinh nghiệm tâm linh trong khoảng hai tuần và nếu thực hành thêm năm hay sáu tuần nữa họ sẽ có những minh sát trí lạ thường. Tăng cũng vậy, là chân tăng nếu có chín ân đức như ‘suppatipanna’, thiện hành hay khéo huấn luyện, khéo tu tập. Tất nhiên mỗi tôn giáo đều nhì n nhận tầm quan trọng của sự khéo tu tập nhưng chúng ta phải biết phân biệt giữa thiện tu và ác tu. Thiện tu có nghĩa là sẽ được giải thoát khỏi tham, sân và những điều ác khác. Một sự tu tập như vậy thường không tì m thấy trong các giáo pháp ngoài Phật Giáo. Những hệ thống tôn giáo ngoài Phật giáo không giúp chúng ta nhổ bật gốc những điều ác trong khi sự tu tập trong Phật Giáo bảo đảm sự dập tắt hoàn toàn của chúng. Tăng là những người đã nguyện tuân theo sự tu tập này. Đức tin nơi Phật, Pháp, và Tăng đem lại rất nhiều lợi ích. Do thiếu đức tin này mà một số người chẳng những không làm điều thiện mà thậm chí cò n làm những điều ác.

Có những người bác bỏ nhân quả, không tin nghiệp (kamma) và ý niệm về một kiếp sống tương lai, vì thế họ không màng đến việc tránh ác và làm thiện. Do thiếu đức tin, một số ít ỏi điều thiện họ làm xuất phát từ lòng thương người đều bị những ác nghiệp đè bẹp. Hầu như họ không có gì để dựa vào cho hạnh phúc tương lai của họ sau khi chết. Trái lại người có đức tin biết tránh điều ác và làm mọi điều thiện đến mức có thể. Vì thế họ tạo được những tiến bộ tinh thần và bảo đảm một đời sau tốt đẹp.

Vô Tàm (Ahirika) và Vô Quý (Anottappa)

Hổ thẹn và sợ hãi là những gì chúng ta có thể kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng hổ thẹn không phải là cảm giác không vui vì không có quần áo đẹp hay địa vị trong xã hội. Hirī là sự hổ thẹn liên quan đến việc làm ác. Cũng vậy, ottappa có nghĩa là sợ hãi việc làm ác. Không có sự hổ thẹn hay lương tâm được gọi là vô tàm (ahirika, không biết hổ thẹn) và không có sự sợ hãi đối với việc làm ác được gọi là vô quý (anottappa, không biết sợ hãi). Vô tàm và vô quý thường đi chung với nhau nhưng hai loại khuyết điểm đạo đức này về tính chất lại khác nhau. Ví như một người sạch sẽ không muốn bị vấy bẩn bởi đồ dơ như thế nào, một người hiền lương cũng không muốn lương tâm (hirī, lòng tàm) mì nh bị vẩn đục bởi điều ác như thế ấy. Tuy nhiên chính ottappa (quý) mới sợ hãi hậu quả của điều ác. Nói cách khác, tàm (hirī)

khiến một người do dự làm điều ác bởi vì nó dẫn người ấy đến chỗ suy xét: “Chỉ những người hèn nhát, ngu si, và những người thuộc giai cấp hạ tiện mới làm điều ác. Là một người thuộc gia đình cao quý, có trítuệ, hiền thiện và can đảm, ta sẽ không làm điều ác.” Nhưng chính ottappa (quý) mới khiến một người biết sợ dư luận và miễn cưỡng làm điều ác. Vì thế một vị Tỳ-kheo hay một người hành thiền hay một người hiền lương do lòng tàm (hirī) thúc đẩy sẽ tránh điều ác do ý thức về lò ng tự trọng của mình hay người ấy có thể tránh điều ác do tôn trọng xã hội hay do sợ bị chư thiên nếu không muốn nói những người biết được việc làm xấu của mì nh, chỉ trích. Như vậy, chúng ta chùn bước không làm điều ác khi lương tâm đạo đức làm cho chúng ta ghê tởm với việc ấy hay khi nghĩ đến những hậu quả tức thời và sau khi chết khiến chúng ta sợ hãi. Chỉ khi chúng ta không có lò ng tàm quý (hổ thẹn và ghê sợ điều ác) chúng ta mới có khuynh hướng làm điều ác; nói cách khác, mọi ác nghiệp đều bén rễ trong việc thiếu hai pháp ngăn cản này. Tiến bộ tinh thần của con người là do hai pháp tàm và quý và nếu không có hai pháp này, về phương diện đạo đức, con người sẽ tụt thấp xuống mức của loài dã thú. Chính vì điều này mà tiếng Pāḷi gọi chúng là lokapāla-dhamma, pháp hộ trì thế gian, hay pháp được dùng để bảo vệ xã hội loài người.

Appassutatā (, Thiểu Văn)

Theo Đức Phật; kiến thức nghèo nàn hay không có kiến thức cũng là một khuyết điểm mà chúng ta phải loại trừ để đoạn giảm phiền não. Kiến thức có hai loại, một là kiến thức chúng ta có được do nghe (āgamasuta) và hai là kiến thức có được do hiểu biết độc lập (adhigamasuta). Trong khi nhiều người có thể vẫn trong tì nh trạng ngu dốt,

chúng ta sẽ đi tìm kiến thức. Một số loại kiến thức liên quan đến những công việc thế gian, một số liên quan đến đời sống tinh thần của chúng ta. Dù thuộc loại nào, kiến thức cũng là tốt. Kiến thức thế gian có lợi ích cho cuộc sống thế gian, vì thế càng biết nhiều, càng tốt. Một số người biết rất ít về những vấn đề thế gian. Kiến thức của họ bị giới hạn trong phạm vi khu vực họ ở; họ chưa bao giờ sống ở nơi khác. Sự ngu dốt ấy sẽ không đem lại lợi ích gì cho họ, nhất là khi đến thăm những nơi xa xôi, họ sẽ không biết phải làm gì . Vì thế chúng ta nên tì m kiếm kiến thức thế gian càng nhiều càng tốt. Nhưng cái chúng tôi muốn nhấn mạnh là kiến thức thuộc tinh thần. Một số người có rất ít kiến thức về Phật- Pháp. Có số người chưa từng nghe nói về Đức Phật huống hồ biết được tí gì về giáo pháp của ngài. Có rất nhiều người như vậy ở khắp nơi trên thế gian. Ngay cả ở Miến Điện cũng vậy, Pháp hoàn toàn xa lạ đối với những người sống ở vùng biên địa. Ở một số ngôi làng cũng có những vị pháp sư

nhưng những bài pháp nghiêm túc của họ rất khó để mọi người hiểu. Phần lớn những bài pháp chỉ đề cập đến việc bố thí, giữ giới, sự chết và tang lễ. Ngay cả như thế cách họ thuyết cũng không toàn diện mà có tính qua loa chiếu lệ và không đáp ứng được những gì mà truyền thống đòi hỏi cho những dịp vui hay buồn trong cuộc sống. Có thể nêu ra đây một bài pháp mẫu của họ: “Bujjhatīti buddho yo bhagavā – Đức Thế Tôn được gọi là Phật bởi vì ngài đã thấy rõ tứ thánh đế. Một thời Đức Phật trú tại Kỳ Viên tinh xá ở kinh thành Xá-vệ (Sāvatthi). Lúc bấy giờ…” và v.v… Người thuyết thường nói bằng một cái giọng quyền hành. Họ ít khi nói cho người ta biết chính xác phải có thái độ như thế nào khi bố thí hoặc phải trau dồi những tư duy như thế nào mỗi khi giữ bát quan trai giới. Ở một số nơi những hướng dẫn như vậy vẫn chưa được mọi người lưu ý, nhất là những người vẫn xem những bài pháp truyền thống chỉ như những lời dạy của Đức Phật (tức người thuyết pháp chỉ lập lại những lời dạy của Đức Phật chứ không thuyết những gì có tính thực dụng trong cuộc sống). Trong những buổi thuyết pháp ấy, những bài pháp về thiền minh sát (vipassanā) thực sự rất hiếm. Cái gọi là những hướng dẫn về thiền minh sát của một số vị thiền sư thì hầu như không chính xác và toàn diện. Chúng không bảo đảm cho người hành thiền thực hành theo đó sẽ đắc định, hay minh sát trí hay thành công trong thiền. Một số những hướng dẫn thậm chí cò n thiếu thẩm quyền của kinh điển. Nói chung người ta không biết gì về thiền minh

sát và người hành thiền phải tự thực hiện những nhu cầu tâm linh của họ. Qua những bài giảng của các vị thiền sư tinh thông, kinh nghiệm họ có thể gia tăng kiến thức của họ dần dần. Họ cũng nên nghiên cứu các cuốn sách có thẩm quyền và tham vấn các vị thầy đa văn quảng kiến về những vấn đề mà họ không hiểu. Ngày nay, có những bản dịch tiếng Miến về Kinh Điển Pāḷi có thể cho chúng ta một kiến thức tốt về Pháp. Tuy nhiên do cấu trúc câu từ cổ điển nên khi nghiên cứu chúng ta cần phải có sự giúp đỡ của một vị thầy.

Hoàn Thành Kiến Thức Trong Một Bài Kệ

Mức kiến thức mà người hành thiền phải có đã được chú giải giải thích khi bộ luận này mô tả một người hành thiền am tường như một người chỉ hiểu một bài kệ duy nhất nhưng sống đúng theo nó. Như vậy sự hiểu biết thấu đáo về một bài kệ duy nhất có nghĩa là đã hoàn thành kiến thức. Dĩ nhiên nếu bạn hiểu nhiều hơn, thì càng tốt. Nhưng điều cần thiết là phải thực hành đúng theo những gì chúng ta hiểu. Bạn có thể tinh thông kinh điển nhưng kiến thức ấy sẽ có ít tác dụng nếu bạn không áp dụng nó vào cuộc sống hàng ngày của mì nh. Nó trở thành vô dụng và bạn cũng chẳng tốt hơn gì người hiểu biết ít về những giá trị đạo đức. Chẳng hạn, có câu chuyện về hai vị Tỳ-kheo trong chú giải Pháp Cú như sau:

Mahāsi Sayādaw 427

Thời Đức Phật có hai người bạn ở kinh thành Xá-vệ cùng đi xuất gia với nhau. Sau khi học xong Luật Tạng (Vinaya) trong năm năm, hai vị được Đức Phật bảo rằng tuỳ theo quyết định của mì nh một vị Tỳ-kheo có thể làm một trong hai việc, đó là., hành thiền minh sát hoặc nghiên cứu Pháp. Một trong hai vị sư chọn hành thiền vì ông cảm thấy mình đã quá tuổi để có thể học pháp. Vì thế dưới sự hướng dẫn của Đức Phật, ông đi đến một trú xứ trong rừng để hành thiền và cuối cùng trở thành một vị A-la-hán đầy đủ bản lĩnh. Vị Tỳ-kheo kia học Pháp, thuyết giảng hết chỗ này đến chỗ kia cho 500 vị Tỳ-kheo. Thời gian sau, một số đông Tỳ-kheo đi đến an cư mùa mưa trong rừng được vị Trưởng-lão hướng dẫn hành thiền và sau khi đắc A-la-hán thánh quả, các vị từ giã vị Trưởng-lão để đi về diện kiến Đức Phật. Vị Trưởng-lão nhờ các vị nhân danh mình đảnh lễ Đức Thế Tôn và các vị đệ tử của ngài cũng như vị Tỳ-kheo bạn hiện đang là pháp sư ở đó. Các vị Tỳ-kheo làm theo như vậy và vị Trưởng-lão Pháp sư đã giật mì nh khi thấy số đông Tỳ-kheo này tuyên bố là đệ tử của bạn mình. Ông đã không đánh giá cao về bạn mình như vậy. Ông tự hỏi tại sao một vị sư sống trong rừng chẳng bao giờ nghiên cứu Pháp lại có được nhiều đệ tử đến thế. Vì vậy ông nhất định sẽ vấn pháp khi vị sơn tăng này trở về. Khi vị sơn tăng trở về diện kiến Đức Phật. Ngài gởi bát và y nơi phòng của vị Pháp sư và đi đến chỗ Đức Phật. Sau khi đảnh lễ Đức Phật xong, ngài quay trở lại chỗ bạn

mì nh. Vị Pháp sư lúc đó đã sửa soạn một số câu hỏi để thử thách vị sơn tăng. Nhưng Đức Phật, sau khi đoán được ý định của vị pháp sư, đã đi đến chỗ cuộc hội ngộ để chặn trước bất kỳ cố gắng nào của ông nhằm làm bẽ mặt vị A-la- hán sống ở rừng bằng những câu hỏi không thích đáng. Vì một cố gắng như vậy sẽ đem lại cho ông những quả nghiệp rất nghiêm trọng. Đức Phật đã hỏi vị pháp sư về các bậc thiền, sự đắc định và về danh và sắc (nāmarūpa). Tất nhiên vị này không thể trả lời những câu hỏi của Đức Phật. Ông đã bối rối khi được hỏi về thánh đạo nhập lưu. Nhưng đối với vị sơn tăng thì câu hỏi không có gì là khó. Đức Phật cũng hỏi họ về ba thánh đạo cao hơn khác, vị pháp sư một lần nữa bối rối nhưng vị sơn tăng đã trả lời được mọi câu hỏi.

Giống Như Người Chăn Bò

Đức Phật tán dương vị Tỳ-kheo ở rừng chứ không tán dương vị pháp sư. Điều này tất nhiên không làm hài lò ng những đệ tử của vị pháp sư. Ngay sau đó Đức Phật tuyên bố, “Dù một người có thể thuyết pháp, hay giảng giải về sự an lạc và hạnh phúc của con người, nhưng nếu người ấy không thực hành, người ấy cũng không thoát khỏi những phiền não; người ấy không thể đạt đến một thánh đạo nào. Và như vậy người ấy chẳng khác gì một người chăn bò kiếm sống bằng cách đếm bò và giữ bò cho người khác.”

Mahāsi Sayādaw 429

Chúng ta biết người chăn bò phải chăm sóc đàn bò và cuối ngày giao nó lại cho chủ. Anh ta làm công việc chỉ để lấy tiền, không được chút sữa nào từ bày bò anh chăm sóc mà phần ấy thuộc về người chủ. Cũng vậy, vị Tỳ-kheo dạy pháp được hàng đệ tử chăm sóc và cúng dường thức ăn như một hì nh thức trả ơn cho dịch vụ của vị ấy. Nhưng không thực hành, vị ấy không thể hưởng được những quả lợi ích của pháp như thiền định, thiền minh sát, đạo và quả. Thực sự những quả lợi ích của pháp chỉ có ý nghĩa đối với những người sau khi đã được nghe nó từ một vị sư đa văn và rồi thực hành nó cũng giống như sữa chỉ có người chủ bò được dùng nó mà thôi vậy. Nếu một người thuyết về ngũ giới, nhưng bản thân không thực hành chúng, họ có thể được kính trọng như một người thầy nhưng sẽ không được lợi ích gì từ giới. Chỉ những người áp dụng giới trong cuộc sống hàng ngày mới hưởng được những quả lợi ích của giới trong đời này và đời sau. Cũng vậy, những quả lợi ích của các pháp cao hơn chỉ dành cho những người thực hành thiền định và thiền minh sát thọ hưởng. Tất nhiên là việc thực hành phải đúng. Người hành thiền thọ trì pháp thiền một cách nghiêm túc có thể không nói được nhiều về pháp nhưng người ấy được bảo đảm về những quả của thánh đạo và sự diệt tận của phiền não và khổ đau. Chính vì vậy Đức Phật luôn nhấn mạnh đến sự cần thiết của thực hành. “Một người dù chỉ có thể nói được một ít về pháp

430 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

nhưng nếu người ấy thực hành giới, định, và tuệ hợp theo pháp, người ấy sẽ thấy rõ sự thực, khắc phục được tham, sân, si, và không chấp thủ đời này hay đời sau, tâm người ấy được giải thoát hoàn toàn và vị ấy là người đã đoạntrừ hết mọi phiền não.” Đây là đoạn dịch từ kinh Pāḷi hỗ trợ cho lời tuyên bố trong chú giải nói rằng dù chỉ nghe một bài kệ nhưng ghi nhớ và hành theo sẽ đem lại lợi ích cho chúng ta và nó cũng có thể có nghĩa là hoàn thành tri kiến. Lại nữa trong kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt Đức Phật nói rằng một tinh thần tì m hiểu (biết hỏi những điều cần hỏi) góp phần vào sự củng cố tri kiến và các thiện nghiệp của thân, khẩu, ý trong đời này và rằng một người có tâm tì m hiểu như vậy có thể sẽ đạt đến cảnh giới chư thiên sau khi chết và nếu tái sanh làm người sẽ là người rất mực thông minh. Vì thế chúng ta nên tầm cầu kiến thức qua sự thẩm tra, xét hỏi. Như ngạn ngữ Miến thường nói Việc hỏi là tuỳ bạn, nếu bạn không biết những phương pháp hành thiền hay nếu bạn không nắm rõ một điều gì về Pháp hay nếu việc nghiên cứu kinh điển vẫn cò n làm cho bạn bối rối và không sáng tỏ, thì hãy hỏi. Thậm chí có những điều thiền sinh không hỏi các vị thiền sư vẫn giúp họ. Lúc mới đầu, người hành thiền có thể không biết gì cả nhưng họ có thể có được nhiều kiến thức dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư. Bạn không nên nghĩ rằng việc hành thiền

minh sát là bất khả nếu không có một kiến thức nhất định về uẩn, xứ, giới, v.v... Vì mỗi ngày vị thiền sư sẽ nói cho người hành thiền biết tất cả

Mahāsi Sayādaw 431

những gì họ cần phải biết khi xem xét sự tiến bộ của họ. Hơn nữa, trong lúc hành thiền, hành giả sẽ có những tuệ minh sát lạ thường. Như vậy người hành thiền ở trung tâm này vừa có được kiến thức do vị thầy truyền đạt và vừa có được kiến thức dựa trên kinh nghiệm.

Kosajja (, Giãi Đãi)

Một người có thể giãi đãi (lười biếng) trong những công việc đời thường hay trong đời sống tinh thần của anh ta. Nói chung hai loại giãi đãi này thường đi với nhau. Loại giãi đãi sau khiến một người do dự làm điều thiện, miễn cưỡng nghe pháp, không sẵn lò ng học hỏi kinh điển hay hành thiền. Chúng ta nên vượt qua sự giãi đãi này và vận dụng sự tinh tấn tích cực. Có bốn loại chánh tinh tấn (sammāpadhāna), đó là., 1) tinh tấn ngăn ngừa sự sanh khởi của những thân hành ác, lời nói ác, và ý nghĩ ác mà chúng ta vẫn chưa phạm, 2) tinh tấn tránh lập lại một điều ác chúng ta đã phạm, 3) tinh tấn trau dồi những thân hành thiện, lời nói thiện, và ý nghĩ thiện chưa sanh, 4) tinh tấn duy trì và phát triển điều thiện chúng ta đã làm. Như vậy, chúng ta nên tránh điều ác mà chúng ta đã thấy hay nghe ở ai đó đã làm nhưng vẫn chưa xảy ra đối với chúng ta; thấy rằng một điều ác đã khởi lên và không lập lại nó là loại tinh tấn thứ hai; làm những điều thiện mà chúng ta vẫn chưa làm, đặc biệt là thiền minh sát chúng ta vẫn chưa thực hành là loại thứ ba và cố gắng duy trì cũng như phát triển điều

432 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

thiện chúng ta đã làm, đặc biệt là thiền định và minh sát trí chúng ta đã có được là loại tinh tấn thứ tư. Thiền đòi hỏi phải có bốn loại chánh tinh tấn này. Nếu bạn không quan sát các căn hay giác quan của mì nh bạn sẽ bị quấy rối bởi những điều ác cũ và mới. Mỗi sát na chánh niệm có nghĩa là chúng ta đã tinh tấn chặn trước cả hai loại ác chưa sanh lẫn đã sanh; và nó cũng có nghĩa là đã tinh tấn phát triển các minh sát trí mới cũng như tinh tấn để gia tăng và hoàn thiện các minh sát trí đã phát sanh nơi chúng ta. Một số người lười biếng không muốn tự thân bố thí mà bảo người khác làm thay cho họ. Sự bố thí do uỷ nhiệm này về phương diện nghiệp báo không đem lại lợi ích nhiều cho họ. Một số người Phật tử lười biếng không muốn tụng kinh ở Phật điện hay nghe pháp, hay nghiên cứu kinh điển hoặc hành thiền. Cho dù có hành thiền, họ cũng không vận dụng hết sức tinh tấn. Có thể nói họ chỉ hành một cách miễn cưỡng và do đó có rất ít tiến bộ. Tất cả những thiếu sót này là do lười biếng. Vì thế họ nên phát khởi nghị lực để làm những điều được xem là thiết yếu cho đời sống tinh thần của họ.

Thất Niệm (Muṭṭhassacca)

Về cơ bản, thất niệm, quên và phóng dật (pamāda) là giống nhau cũng như thận trọng và chánh niệm vậy. Vì thế những gì chúng tôi đã nói về pamāda (phóng dật) có thể áp

Mahāsi Sayādaw 433

dụng cho thất niệm. Nếu thất niệm trong những công việc đời thường hay trong đời sống tinh thần đem lại sự tai hại thì chánh niệm trong cả hai lãnh vực ấy của cuộc sống sẽ đem lại lợi ích. Một số người giàu không bao giờ bố thí. Do khiếm khuyết về bố thí một tương lai bất hạnh sẽ chờ đợi họ sau khi chết. Một số không quan tâm đến giới; thậm chí ngũ giới cũng không được họ giữ một cách nghiêm túc. Họ thường nói rằng họ vẫn chưa già và còn đang sống một cuộc sống thoải mái (nên chưa cần phải giữ giới). Nhưng họ có biết đâu rằng bao người trẻ đã chết! và nếu chết không giới, họ có thể phải đoạ vào bốn ác đạo. Vì thế, chúng ta nên ghi nhớ trong tâm sự quan trọng của giới ngay cả khi cò n trẻ. Thiền định, thiền minh sát và vấn đề tu tập tâm cò n xa lạ đối với hầu hết mọi người. Có những người biết được một chút nào đó về thiền thì lại nghĩ rằng những pháp cao siêu này không dành cho thế hệ của họ. Nhưng nếu họ chết trẻ chắc chắn họ sẽ bỏ lỡ kinh nghiệm tâm linh vô giá này. Thiền minh sát đặc biệt quan trọng. Nếu một người Phật tử không đạt được những kết quả của thiền minh sát, sự tin tưởng vào Phật-Pháp của họ kể như không đáp ứng được mục đích. Vì trong khi bố thí, trì giới, và thiền định có thể được tì m thấy ở các tôn giáo khác thì thiền minh sát là giáo lý duy nhất của Đức Phật. Thực hành minh sát đúng cách không phải là việc dễ. Một số người có mong muốn thực

hành minh sát nhưng họ đã chết mà không hoàn thành được ước nguyện của mình vì không có người hướng dẫn. Một số không bỏ lỡ cơ hội hành thiền này. Lúc ban đầu có thể chánh niệm của họ chưa đủ mạnh nên nhiều hiện tượng lẽ ra họ phải quan sát và loại trừ, đã thoát khỏi sự chú ý của họ. Song với sự phát triển của trí minh sát vào bản chất sanh diệt của mọi hiện tượng trong từng sát-na, sự chú ý của họ trở nên nhạy bén hơn và được tập trung tốt hơn trên mọi hiện tượng khởi sanh. Lúc này không có gì thoát khỏi sự ghi nhận của họ. Với chánh niệm như vậy cuối cùng họ có thể đạt đến bốn giai đoạn của thánh đạo. Chánh niệm mà người hành thiền có được nhờ quan sát trên các đối tượng giác quan được nhấn mạnh trong Kinh Niệm Xứ, đó là, chánh niệm trên thân, thọ, tâm, và pháp. Như trong kinh nói, “Sabbaṁ abhiññeyya – (người hành thiền phải biết tất cả mọi hiện tượng xuất hiện)”, mọi hiện tượng ở đây muốn nói tới tất cả hiện tượng tâm-vật lý hay danh và sắc phát sanh từ sáu giác quan. Điều này đòi hỏi phải hướng tâm đến những gì được thấy trong lúc ấy và ghi nhận sự kiện đó, đối với các hoạt động nghe, ngửi, nếm,… cũng vậy. Sự chú ý được tập trung trên các đối tượng khi chúng sanh khởi nối tiếp nhau. Nếu trong khi đang quan sát sự phồng và xẹp của bụng, bạn nghe hay ngửi thấy một cái gì bạn có thể chuyển sự chú ý qua đối tượng ấy. Làm thế nào để không một điều gì thoát khỏi sự chú ý của bạn hay bạn quên (không ghi nhận) nó. Một sự chú ý nhạy bén đặc biệt như vậy thường xuất hiện cùng với

sự phát triển của sanh diệt trí (udayabbayañāṇa). Sự chú ý rơi trên đối tượng ngay tức thời giống như những con chim mổ hết hột thóc này đến hột thóc khác vậy. Đây là một trạng thái tâm gọi là chánh niệm hiện tiền (upaṭṭhitasati).

Duppaññatā - Liệt Tuệ

Chúng ta nên thực hành pháp đoạn giảm (Sallekha dhamma) với mục đích chứng đắc trí tuệ minh sát. Những người ngoài Phật Giáo không thể có trí tuệ minh sát, kể cả những người theo đạo Phật nhưng không hành thiền theo kinh Đại Niệm Xứ cũng thế. Thậm chí những người thực hành theo phương pháp Tứ Niệm Xứ nhưng nếu mục đích của họ chỉ là để đắc định hoặc thiền cũng không có trí tuệ minh sát này.

Tứ Niệm Xứ Và Thiền Minh Sát

Một số người cho rằng những gì dạy trong kinh Đại Niệm Xứ không phải là thiền Minh Sát mà là thiền định vì , theo họ, satipaṭṭhāna (niệm xứ) được kể trong định uẩn hay trong nhóm định (samādhikkhandha) và như vậy đã hàm tàng chánh tinh tấn và chánh định. Quan niệm này được dựa trên một nghiên cứu hời hợt về bài kinh và chú trọng quá nhiều đến từ satipaṭṭhāna (niệm xứ). Trong khi đó, phần đầu của bài kinh có đề cập đến từ Tỉnh Giác “Sampajano - tỉnh giác hay sự hiểu

biết đúng như thực bằng phân tích” và từ này chắc chắn chỉ nói đến trí tuệ minh sát. Phần sau của bài kinh nói đến Quán tánh sanh và diệt – “samudayavayadhammanupassi – quán sự sanh khởi và nguyên nhân của sự hoại diệt”. Tu tập thiền chỉ (Samatha bhāvanā) không liên quan đến việc minh sát vào tính chất sanh diệt và các nhân của chúng. Hay nói khác hơn nó chỉ đòi hỏi người hành thiền phải giới hạn sự chú tâm của họ trên đối tượng đã chọn để duy trì sự ổn định. Bài kinh cũng nói về trạng thái thoát khỏi tham ái và tà kiến (anissito ca viharati); không chấp trước vào bất cứ thứ gì ở đời (na ca kiñci loke upādiyati). Tu tập thiền chỉ không liên quan đến việc giải thoát khỏi tham ái, tà kiến và vô chấp vốn chỉ thích hợp với thiền minh sát. Ngay cả phần nói về hơi thở vô ra,... của thiền chỉ, cũng được định rõ là không chỉ dành cho sự tu tập thiền định thôi mà còn để góp phần vào sự tu tập minh sát trên căn bản của định nữa. Không cần phải bì nh luận về phần thiền minh sát của bài kinh. Chúng ta thấy việc quán thọ, tâm và pháp cũng đã không liên quan gì đến thiền chỉ và không có gì phải hoài nghi về tầm quan trọng của chúng trong sự thực hành minh sát vậy.

Không Có Kiến Thức Của Con Người

Người hành thiền khi đi phải biết rằng mình đang đi. Lời dạy này của Đức Phật trong kinh Đại Niệm Xứ có thể bị những người ngu dốt xem thường. Đối với họ lời dạy ấy

không có chút gì đáng kể vì sự hiểu biết mà bài kinh nói đến ngay cả những con vật như chó, mèo,... cũng có. Để loại trừ sự hiểu lầm này, chú giải đã giải thích lời tuyên bố ấy và sự giải thích của chú giải không phải là một sự sửa sai lại kinh điển Pāḷi hay một sự thêm thắt gì vào đó mà, có thể nói, đó chỉ là một sự xác chứng hợp với tinh thần của Phật-Pháp (Buddha-Dhamma) mà thôi. Theo chú giải, thực sự rằng khi đang di chuyển (đi) ngay cả một con chó cũng biết rằng nó đang di chuyển. Nhưng để biết rằng cái

đang di chuyển ấy hợp với kinh Đại Niệm Xứ thì lại trái ngược hoàn toàn với tâm của một con vật. Đối với những con vật và những người bình thường không hành chánh niệm sẽ không biết được rằng họ đang di chuyển ở từng khoảnh khắc của việc bước. Họ cũng không biết được rằng những bước chân nối tiếp nhau bao hàm trong tiến trì nh ấy là do ước muốn đi tạo ra. Đôi lúc một người có thể nhất thời biết những gì mình đang làm nhưng nói chung họ luôn đãng trí và chìm đắm trong những suy nghĩ không dính dáng gì đến những gì họ đang làm. Hơn nữa, ý thức của họ gắn liền với niềm tin vào tự ngã. Họ tin rằng thân và tâm của họ vẫn giữ nguyên như vậy bất kể thời gian và không gian có thay đổi. Họ không thể vượt qua được cái ảo tưởng này do sự hay biết bình thường không phải là hoạt động của chánh niệm (nghĩa là nó không làm cho họ có chánh niệm được). Sự hay biết bình thường thậm chí cò n có thể củng cố cho niềm tin vào tự ngã hay ngã kiến của họ.

Và điều này không liên quan gì với chánh niệm vốn được Đức Phật nhấn mạnh trong kinh Đại Niệm Xứ. Khi định tâm phát triển, người thực hành chánh niệm học cách để phân biệt giữa thân và tâm. Người ấy phân biệt được tính cứng và chuyển động của thân khác với tâm; người ấy biết tính cứng và chuyển động này xuất hiện do ước muốn chuyển động (khởi lên) như thế nào, người ấy cũng thấy được sự biến mất của ước muốn và chuyển động ở từng sát-na ra sao. Trong khi đi người ấy quan sát và nhận thức rõ tính không liên tục và sự tan biến trong sáu động tác hay nhiều hơn sáu động tác ở mỗi bước vị ấy bước.

Trả Lời Ba Câu Hỏi

Sự minh sát rõ ràng này đưa ra được câu trả lời cho ba câu hỏi, đó là., 1) Ai đi? Có một ngã thể đi hay không? 2) Cái đi ấy là của ai? Có tác nhân nào làm việc đi hay không? 3) Tại sao cái đi xảy ra? 1) Không có một ngã thể đi vì rõ ràng đó chỉ là một tiến trì nh sanh và diệt nối tiếp nhau của ước muốn đi và các trạng thái cứng và chuyển động. 2) Không có một chủ thể hay tác nhân nào làm việc đi cả. 3) Chỉ có sự tập hợp của các yếu tố vật lý, đó là tính cứng và chuyển động,... Không có tác nhân nào tạo ra cái đi ngoài ước muốn đi và những yếu tố vật lý nối tiếp nhau.

Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (Nāmarūpapariccheda ñāṇa)

Người hành thiền thực hành chánh niệm ở từng khoảnh khắc đi,... như vậy sẽ phát triển được trí tuệ minh sát đúng theo kinh Đại Niệm Xứ. Những người không chánh niệm không có được tuệ giác này và bước đi với loại tâm tiêu biểu tính cách của những con vật. Sự khác biệt giữa danh và sắc không bao giờ xảy ra đối với họ. Trái lại người hành thiền có chánh niệm phân biệt được giữa các yếu tố vật lý của sự cứng và chuyển động cùng với tâm quan sát ở từng khoảnh khắc, dù cho họ đang làm gì. Sự xuất hiện của trí tuệ phân biệt danh sắc tùy thuộc vào mức chánh niệm liên tục của một người đối với những gì họ đang làm cũng như đối với những hành động của thân. Tuệ này được gọi là tuệ phân biệt danh sắc và sự nội quan (xoay vào bên trong) là tuyệt đối cần

thiết cho sự phát triển của nó. Tuệ này không tùy thuộc vào sự suy đoán hay suy xét. Về vấn đề cho rằng chỉ có danh và sắc, danh bao gồm tám mươi mốt loại tâm hiệp thế và năm mươi hai tâm sở, cò n sắc bao gồm hai mươi tám loại sắc,...là vấn đề thuộc kiến thức dựa trên khái niệm. Nó không phải là trí tuệ minh sát độc lập. Thế nào là tám mươi mốt loại tâm hiệp thế? Liệu tất cả những loại tâm ấy có khởi lên trong tâm của một người bình thường không? Chín loại tâm quả đáo đại (mahaggata

vipāka) chỉ được tì m thấy trong các cõi Phạm Thiên sắc giới và vô sắc giới. Các tâm thiện, duy tác đáo đại (mahaggata kusala, kiriyā) là thuộc tính của những người đã đắc thiền. Ngay cả những tốc hành tâm duy tác dục giới cũng chỉ được thấy nơi các vị A-la-hán. Liệu bạn có thực sự biết những loại tâm này không có trong tâm bạn không? Trong hai mươi tám loại sắc có một loại gọi là itthibhāvarūpa (sắc nữ tánh) chỉ thuộc về giới phụ nữ. Liệu những người đàn ông có thể biết được loại sắc này bằng kinh nghiệm không? Có phải kiến thức phát sanh do suy xét trên cái không thể biết được xem là kiến thức về thực tại không? Chúng ta phải thành thực thừa nhận rằng đó chỉ là sự hiểu biết về những tên gọi và khái niệm đã được áp đặt trên những thực tại cùng tột mà thôi. Hiển nhiên sự hiểu biết theo khái niệm khác xa với sự hiểu biết sâu sắc hay minh sát trí vào sự khác biệt giữa danh và sắc, một loại tuệ minh sát thấp nhất và hoàn toàn xa lạ đối với những người không thực hành chánh niệm.

Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên (Paccayapariggahañāṇa)

Thực hành chánh niệm liên tục sẽ tạo ra tuệ minh sát vào mối quan hệ nhân quả giữa danh và sắc. Khi định của bạn phát triển, bạn trở nên chánh niệm rõ hơn về những gì bạn làm cũng như về những gì xảy ra trước khi bạn làm một điều gì . Chẳng hạn, khi đang quan sát sự phồng xẹp, bạn cảm thấy ngứa ở đâu đó. Bạn muốn gãi, bạn ghi nhận ước

muốn (gãi), sự co và duỗi, ... của tay bạn. Theo cách này bạn hay biết được mối quan hệ nhân quả giữa tâm của bạn và những thay đổi trong những động tác của thân bạn. Hơn nữa, vào khoảnh khắc thấy với chánh niệm bạn nhận thức rõ được các nhân làm phát sanh nhãn thức, đó là., nhãn căn, cảnh sắc và sự chú ý đến cảnh sắc ấy. Thường thường, người hành thiền có được sự nhận thức rõ như vậy là nhờ bắt đầu với sự nghe. Người ấy nhận thức được rằng cái nghe tuỳ thuộc vào nhĩ căn, âm thanh và sự chú ý đến âm thanh ấy. Điều này sẽ trở nên rõ ràng hơn trong trường hợp của những âm thanh khó chịu mà hành giả không thể phớt lờ được. Khi người hành thiền đang quan sát sự phồng và xẹp, tâm vị ấy có thể lang thang đi nơi khác (phóng tâm). Nếu vị ấy không quan sát khuynh hướng này, nó sẽ biến thành một sự suy nghĩ lan man. Đôi khi vị ấy ghi nhận được nó và đưa sự chú ý của mì nh vào phồng xẹp trở lại. Lúc đó vị ấy biết được nhân sanh của chúng, nghĩa là vị ấy biết do tác ý không như lý (ayonisomanasikāra) mà tâm lang thang hay phóng tâm, và nhờ tác ý như lý (yonisomanasikāra) vị ấy ngăn được sự phóng tâm này. Thỉnh thoảng tâm vị ấy dường

như rỗng không. Phồng xẹp không rõ ràng, thân có vẻ như đã biến mất và vị ấy nghĩ rằng không có gì để cho vị ấy ghi nhận nữa. Sau đó vị ấy lại ghi nhận được mọi cảnh trần phát sanh. Vị ấy biết rằng chánh niệm có mặt là do có đối tượng của sự chú tâm.

Hơn nữa, vị ấy cũng nhận ra rằng sự trở thành không ngừng của danh sắc trong kiếp hiện tại là do nghiệp quá khứ làm duyên. Như vậy sự hiểu biết của vị ấy đã được mở rộng, tất nhiên ở đây chỉ đề cập đến một số sự kiện rõ ràng mà thôi. Tuệ minh sát của vị ấy vào mối quan hệ nhân quả giữa danh và sắc được kết hợp với Đoạn Nghi Thanh Tịnh (kankhāvitaraṇavisuddhi). Tuệ này phát sanh do kinh nghiệm chứ không phải do lý luận mà có. Theo bộ luận Thanh Tịnh Đạo, tuệ này bảo đảm một sự tái sanh tốt và đưa đến nhập lưu thánh đạo. Tuy nhiên người hành thiền phải không được tự mãn với nó mà nên tiếp tục việc hành thiền của mì nh.

Tuệ Thẩm Sát Tam Tướng (Sammāsanañāṇa)

Khi vị ấy tiếp tục hành thiền, vị ấy sẽ biết rõ được sự tan hoại của các hiện tượng tâm vật lý (danh-sắc) từ lúc bắt đầu cho đến lúc chấm dứt. Trong khi quan sát từng hiện tượng danh sắc, tâm vị ấy có thể phóng đi, vị ấy ghi nhận nó, và những ý nghĩ lan man này biến mất. Trước đây vị ấy không thể theo dõi được từng ý nghĩ ngay tức thì như vậy, nhưng bây giờ vị ấy có thể chú ý đến nó ngay được liền. Vì thế vị ấy hiểu rõ sự sanh khởi của nó, sự diễn tiến của nó và sự hoại diệt của nó một cách thấu đáo. Những ý nghĩ thường biến mất khi vị ấy tập trung trên chúng, nhờ vậy vị ấy có được một tuệ giác rõ ràng về quy luật vô thường.

Các đối tượng và những dấu hiệu sanh khởi trong tâm vị ấy dần dần biến mất. Ở đây những hì nh ảnh trong tâm như cây cối, con người, các vị sư, ..., là những khái niệm nhưng tâm thấy chúng là một thực tại. Tuy nhiên tâm cũng biến mất và vị ấy sẽ hay biết được những ảo ảnh này. Khi đi, người hành thiền thấy sải bước này biến mất trước khi vị ấy bước một sải bước khác. Trong mỗi sải bước cũng vậy, sự nhấc chân lên, đưa về phía trước và đặt chân xuống, mỗi động tác như vậy sẽ xuất hiện như một sự chuyển động riêng biệt. Hay có thể nói mỗi bước được tách rời ra và vì thế tính nhất thời của nó thể hiện rất rõ ràng. Đối với sự phồng xẹp của bụng cũng được thấy đúng như vậy. Khi bạn nhận thức được tính vô thường của mọi hiện tượng như vậy, bạn đã có tuệ thẩm sát tam tướng (sammasanañāṇa). Tuệ này làm cho bạn biết được bản chất không vừa lò ng (unsatisfactory nature), khổ, hữu vi và vô ngã cũa tất cả hiện hữu. Nó được gọi là sammasanañāṇa vì nó khiến bạn phải suy đi xét lại không ngừng về bản chất vô thường, khổ, và vô ngã, ba dấu ấn của sự hiện hữu mà bạn vừa mới khám phá. Tuệ thẩm sát tam tướng này là tuệ đầu tiên trong mười loại tuệ minh sát.

Tuệ Sanh Diệt (Udayabbayañāṇa)

Nếu bạn tiếp tục quan sát không suy xét trên ba dấu ấn của sự hiện hữu, sự nhận thức và hay biết của bạn sẽ trở

nên sắc bén và nhanh hơn. Bạn sẽ giữ được chánh niệm liên tục mà không cần phải có một nỗ lực đặc biệt nào cả. Bất cứ điều gì xảy ra với đối tượng của sự chú ý cũng sẽ rất nhanh chóng và rõ ràng. Chỉ có sự sanh và diệt. Ở giữa sự sanh và diệt này bạn không thấy bất cứ thứ gì cả. Tuệ chỉ đi sâu vào sự sanh và diệt hay sự bbắt đầu và chấm dứt của mọi hiện tượng này được gọi là Tuệ Sanh Diệt (Udayabbayañāṇa). Ở giai đoạn này sự nhận thức và trí của bạn sắc bén đến độ bạn có thể theo dõi được tất cả các đối tượng giác quan vốn sanh khởi rất nhanh. Dường như không có gì thoát khỏi sự chú ý của bạn. Bạn thấy được ánh sáng rực rỡ kỳ diệu, và cảm nghiệm một trạng thái đê mê, sung sướng. Tuy nhiên kinh nghiệm này chỉ là sản phẩm phụ của việc thực hành minh sát. Bạn sẽ không có kinh nghiệm này nếu bạn không đạt đến tuệ sanh diệt và bạn không thể có được tuệ đó nếu bạn thực hành không đúng hoặc nếu bạn thực hành không đều đặn. Việc thực hành không ngừng nghỉ cả ngày lẫn đêm trừ một vài giờ ngủ là cần thiết cho sự chứng đắc tuệ này và dẫn đến các đạo trí cao hơn. Kinh nghiệm đầy hoan hỷ xuất phát từ tuệ sanh diệt này làm phát sanh đức tin mãnh liệt và bảo đảm một sự tái sanh an vui trong những cõi cao hơn. Trong Kinh Ví Dụ Con Rắn (Alagaddūpama) của Trung Bộ Kinh Đức Phật có nói: “Chư Tỷ-kheo, vì pháp được Ta khéo giảng, làm cho tỏ lộ, làm cho khai thông, làm cho khai thị, được loại trừ các vải quấn cũ, nên những vị nào chỉ đủ lòng tin nơi

Ta, chỉ đủ lòng thương mến đối với Ta, thì tất cả những vị ấy được hướng về chư Thiên.” Chú giải giải thích đoạn kinh này như sau: “Lời này của Đức Phật muốn nói đến những người đang thực hành Minh Sát. Những hành giả này chưa có được những quả lợi ích của Thánh Đạo ngoài việc thực hành minh sát với đức tin. Nghĩa là vì tin Đức Phật mà họ thực hành. Trong khi đang nỗ lực để đạt đến những tuệ minh sát, họ trào dâng một niềm tịnh tín nơi Đức Phật và đức tin này sẽ đưa họ đi tái sanh trong thế giới chư thiên như thể có một đôi tay nâng họ lên trên đó vậy.” Ở đây đức tin mà Kinh Điển Pāḷi muốn nói tới là niềm tin mãnh liệt phát sanh như kết quả của việc thực hành minh sát. Niềm tin này thường trào dâng trong lúc ánh sáng nhất thời của tuệ minh sát cấp thấp phát sanh. Nó thể hiện rất rõ ràng cùng lúc với sự xuất hiện của tuệ sanh diệt (udayabbañāṇa). Theo chú giải thì người có được loại đức tin này được gọi là bậc Tiểu Nhập Lưu (Cūlasotāpanna). Điều này đã được trích dẫn trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga).

Tuệ Diệt (Bhangañāṇa)

Thực hành tiếp tục đưa đến sự biến mất dần và cuối cùng là mất hẳn của ánh sáng, hỷ lạc, và những kinh nghiệm phi thường khác. Những sự kiện xảy ra trong tâm trở nên dễ thấy và rõ ràng hơn bao giờ hết. Các hiện tượng không xuất hiện ra tướng và biến mất nhanh chóng. Dường như chúng biến mất trước khi người hành thiền quan sát được chúng.

Trong khi đang quan sát sự phồng xẹp,...người hành thiền không có một hì nh ảnh trong tâm nào về (cái) bụng hay thân hay chân tay gì cả. Các đối tượng của sự chú ý không di chuyển từ nơi này đến nơi khác mà biến mất tức thời ngay chính tại chỗ (sanh lên) của nó. Có thể nói các hiện tượng mà người hành thiền quan sát biến mất cùng với sự biến mất của tâm. Sự nhận thức về những sự kiện này được gọi là Tuệ Diệt (Bhangañāṇa) hay trí minh sát vào tính chất tan hoại của các pháp. Người hành thiền đạt đến tuệ này không phải bằng suy luận mà bằng sự nội quan. Chẳng hạn khi quan sát sự co và duỗi (của tay hay chân) vị ấy không có một hì nh ảnh nào về cánh tay và vị ấy cũng không hình dung bất cứ sự chuyển động nào của nó. Vị ấy chỉ thấy sự biến mất của tâm quan sát và đối tượng của sự chú ý như những đơn vị tách rời nhau. Đối với sự phồng xẹp của bụng cũng tương tự như vậy. Từ lúc người hành thiền thấy các đối tượng của sự chú ý diệt mất đi như vậy, vị ấy sẽ không thấy có lý do gì để phải gán cho những vật ấy là thường, lạc, ngã, tịnh nữa. Vị ấy đã nhận ra bản chất thực của hiện hữu, đó là, tính chất vô thường, khổ và vô ngã của nó. Vì thế theo Thanh Tịnh Đạo, chỉ có tuệ diệt mới có thể giúp người hành thiền vượt qua được những ảo tưởng về thường, lạc, và ngã đối với sự hiện hữu của vị ấy một cách thấu đáo.

Mahāsi Sayādaw 447

Bhayañāṇa, Ādīnavāñāṇa, và Nibbidāñāṇa

Với tuệ kinh úy (Bhayañāṇa), người hành thiền gần như đã cầm chắc được những tiến bộ thêm nữa. Thực hành tiếp tục sẽ giúp vị ấy phát triển được các tuệ minh sát khác. Chỉ thấy sự tan hoại, vị ấy trở nên sợ hãi (bhayañāṇa: kinh úy tuệ, hay tuệ thấy sự sợ hãi). Vị ấy thấy ra những khuyết điểm (ādīnavāñāṇa: quá hoạn tuệ, tuệ thấy những tội lỗi hay khuyết điểm trong ngũ uẩn). Vì thế vị ấy trở nên chán ghét sự hiện hữu. Người bình thường thích hưởng thụ cuộc sống bởi vì họ không thấy những hiểm họa của nó. Nếu biết được sự tan hoại không ngừng của nó chắc chắn người ấy sẽ trở nên chán ghét và mệt mỏi (nibbidāñāṇa, tuệ yểm ly hay nhàm chán). Tuệ này rất quan trọng. Trong nhiều bài kinh, sau khi chỉ ra ba dấu ấn của cuộc sống, Đức Phật thường thường nói, “Do thấy như vậy, bậc thánh đệ tử trở nên nhàm chán đối với sắc thân này” và rồi ngài tiếp tục nói, “Do nhàm chán, vị ấy ly tham và chứng đắc thánh đạo.” Chúng tôi cho rằng Đức Phật đã đồng nhất tuệ nhàm chán với tất cả các tuệ đi trước cũng như những tuệ đi sau nó.

Muccitukamyatāñāṇa và Các Tuệ Minh Sát Khác

Do nhàm chán kiếp sống, người hành thiền không muốn chấp thủ vào thân và tâm hay sự hiện hữu của mì nh nữa và lúc này ước muốn từ bỏ chúng (Muccitukamyatāñāṇa, tuệ dục thoát, hay mong muốn giải thoát) phát sanh. Để hoàn thành ước

448 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

muốn của mì nh, vị ấy phải tiếp tục thực hành để đạt đến tuệ phản khán (paṭisaṅkhāñāṇa). Khi sự tập trung hay định phát triển, vị ấy có thể phớt lờ mọi hiện tượng phát sanh. Lúc này trong vị ấy chỉ cò n sự hay biết đơn thuần về chúng (saṅkhārupekkha ñāṇa, tuệ hành xả) mà không cần có bất cứ sự cố gắng nào. Ở giai

đoạn này người hành thiền chỉ vận dụng nỗ lực lúc ban đầu. Sau đó không cần phải có bất cứ nỗ lực đặc biệt nào nữa. Trong vị ấy giờ đây chỉ có sự hay biết đơn thuần, vị ấy thấy rằng tất cả những gì sanh khởi đều nối tiếp theo nhau diệt mất. Vị ấy duy trì được trạng thái này trong hai hoặc ba giờ mà không cảm thấy bị chuột rút, nóng bức hay đau đớn gì cả. Oai nghi (tư thế ngồi,...) của vị ấy không thay đổi. Nếu vị ấy có bất cứ sự đau đớn hay bệnh tật của thân nào, lúc đó nó sẽ không xuất hiện. Một số chứng bệnh thậm chí cò n biến mất. Với sự phát triển đầy đủ của tuệ này, tuệ thuận thứ (anupatilomañāṇa) và sau đó người hành thiền thấy Niết-Bàn ở mức thánh đạo và thánh quả. Vì thế nếu bạn mong muốn thấy Niết-Bàn hay chứng Đạo Quả trong kiếp sống này bạn phải cố gắng để có được các tuệ minh sát bắt đầu với tuệ phân biệt danh sắc (nāmarūpapariccheda ñāṇa) cho đến tuệ thuận thứ (anulomañāṇa). Để đạt đến mục đích này bạn phải quan sát tất cả mọi hiện tượng tâm-vật lý phát sanh từ sáu căn và thấy đúng như chúng thực sự là. Đối với những người không thực hành chánh niệm, mỗi đối tượng giác quan mà họ không biết đúng như thực có

Mahāsi Sayādaw 449

nghĩa là đã có sự ngủ ngầm của vô minh như một phiền não. Và khi những hoàn cảnh thuận lợi có mặt phiền não ngủ ngầm này sẽ tìm được một lối thoát ra. Những hạt giống của vô minh thường mang theo những hạt giống của tham và sân, và dưới một vài điều kiện, các trần cảnh được nhớ lại, những ngọn lửa tham và sân sẽ bùng lên như một hệ quả tất yếu. Vô minh, tham ái và sân hận làm phát sanh nghiệp xấu hoặc tốt, rồi đến lượt chúng những nghiệp này sẽ dẫn đến tái sanh cùng với già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não theo sau nó. Những ngọn lửa của cuộc sống này sẽ nuốt chửng những người không chánh niệm khi thấy, nghe, suy nghĩ,.... Vì thế Đức Phật nói trong Kinh Aditta: “con mắt đang bốc cháy, cảnh sắc đang bốc cháy,...” Đối với người hành thiền chánh niệm trên mọi hiện tượng phát sanh từ sáu giác quan khi họ thấy, nghe,..., và có được những tuệ minh sát những ngọn lửa này sẽ bị dập tắt hoàn toàn. Vì thế chúng ta nên cố gắng đoạn trừ vô minh bằng trí tuệ chọc thủng vào bản chất thực của danh và sắc (hợp thể thân tâm).

Cố Chấp (Sandiṭṭhiparāmāsa)

Sandiṭṭhiparāmāsa nghĩa đen là tư duy sai lầm trên quan kiến của mì nh, tuy nhiên tùy theo ngữ cảnh mà nó cò n có ý nghĩa khác, chẳng hạn ở đây, nó phải được hiểu là ādhānaggāha: chấp thủ và duppaṭinissagga: khó từ bỏ quan

450 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

niệm của mì nh. Vì vậy nếu hợp ba chữ lại nó có nghĩa là cố chấp vào quan kiến của mì nh hay ngắn gọn: cố chấp. Theo Chú giải, Đức Phật đặc biệt đề cập đến loại cố chấp vào tà kiến này như một bất lợi cho nỗ lực tinh thần trên Đạo Lộ. Đức Phật nói: “Người khác tin rằng chỉ có tri kiến của họ là chánh kiến. Họ chấp chặt vào quan điểm của họ và khó lòng thay đổi nó. Nhưng chúng ta ở đây sẽ không bảo thủ và chấp chặt quan điểm của mì nh một cách mù quáng. Chúng ta sẵn sàng để từ bỏ nó trên cơ sở hợp lý. Chúng ta sẽ chấp nhận pháp hành nào giúp chúng ta đoạn giảm những phiền não.”

Chú giải mô tả sự cố chấp như một thái độ của tâm khiến một người chấp chặt vào quan điểm của mì nh xem nó là chánh kiến duy nhất. Họ sẽ không từ bỏ quan điểm ấy cho dù Đức Phật và các bậc giác ngộ khác có gắng để tranh luận với họ. Thái độ cố chấp này cũng được thấy trong cuộc sống hàng ngày nữa, tuy nhiên nó không đến nỗi nghiêm trọng, vì nó không đặt ra một sự đe dọa cho đời sống tâm linh. Chẳng hạn, có những quan niệm khá phổ biến về vị trí của quả đất, mặt trời, mặt trăng và những hành tinh khác mà các tác phẩm cổ điển đã mô tả. Những quan niệm này hoàn toàn trái ngược với những khám phá của khoa học hiện đại. Người xưa giải thích về rặng Hy-mã-lạp-sơn (Hymalayas) và năm con sông chính cũng không đúng với thực tế địa dư hiện nay. Tuy nhiên, sự cố chấp đối với những quan niệm này không làm tổn hại đến đời sống tâm linh vì chúng không liên quan đến việc thực hành giới, định và tuệ.

Mahāsi Sayādaw 451

Chỉ có sự cố chấp liên quan đến việc thực hành Pháp là nghiêm trọng. Nó làm cho người ta mù quáng chấp chặt vào một quan kiến sai lầm nào đó. Nếu một người giáo điều đến độ không thể từ bỏ được niềm tin của mì nh vào tự ngã, vào sự hiện hữu liên tục (thường kiến) hay sự hủy diệt của nó sau khi chết (đoạn kiến), họ sẽ bị cản trở trong tiến bộ tâm linh của họ. Một trong những quan niệm sai lầm nhất là quan niệm bác bỏ nghiệp và các kiếp sống tương lai. Những người chấp chặt vào quan niệm này chắc chắn sẽ không tránh làm điều ác và nếu có, họ sẽ làm điều thiện với giá an vui và hạnh phúc của kẻ khác. Họ cũng sẽ không thực hành Pháp dẫn đến Đạo Quả và Niết Bàn. Một niềm tin sai lầm khác là không tin có Đức Phật và các vị A-la-hán, những người đã đạt đến trí tuệ phi thường ở đời. Những người tin chắc vào tự ngã và sự bất diệt của nó quả quyết rằng tự ngã tồn tại vĩnh hằng; sau khi thân vật lý thô này tan hoại, nó sẽ di chuyển đến một thân khác và tiếp tục tồn tại ở đó. Họ không chấp nhận lời dạy của Đức Phật cho rằng danh sắc của hiện hữu mới phát sanh như kết quả của phiền não và nghiệp, rằng sự diệt của phiền não và nghiệp dẫn đến sự diệt của danh sắc và nó cũng có nghĩa là sự diệt hoàn toàn của khổ. Do sự tin tưởng này họ không đi theo Thánh Đạo cho đến tận cùng. Như vậy thường kiến là một chướng ngại cho sự tiến bộ tâm linh. Tuy nhiên, vì nó không phản bác nghiệp và quả của nghiệp, nó vẫn có thể cho người tin nó đạt đến thế giới của chư thiên. Trái lại, những

452 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

người chủ trương sự hủy diệt hoàn toàn sau khi chết (đoạn kiến) không thể đạt đến cảnh giới chư thiên vì họ đã phản bác nhân quả hay quy luật của nghiệp. Tà kiến này của họ loại trừ sự khả dĩ của tái sanh như một vị chư thiên hay sự chứng đắc Thánh Đạo. Chướng ngại khác cho tiến bộ tâm linh là giới cấm thủ (sīlabbatapāramāsa), tà kiến cho rằng một sự thực hành hay cách cư xử nào đó tự thân nó sẽ bảo đảm sự giải thoát khỏi cái khổ của luân hồi. Chính giới cấm thủ này tin rằng sự giải thoát hoàn toàn tùy thuộc vào việc sinh sống, ăn uống và ngủ nghỉ giống như những con vật. Việc tôn thờ những con vật cũng được xem là giới cấm thủ (sīlabbatapāramāsa), đối với việc tôn thờ mặt trời, mặt trăng, thần sông, thần biển, chư thiên, Phạm thiên,... cũng thế. Tóm lại, bất cứ việc thực hành nào không liên quan đến Tứ Thánh Đế hay Bát Thánh Đạo

mà chỉ đòi hỏi thực hành giống như những con vật và tôn thờ chúng đều là giới cấm thủ (sīlabbatapāramāsa) và trông đợi vào nó như một cách để đoạn tận cái khổ của luân hồi cũng đều là giới cấm thủ. Hầu hết những pháp hành ngoài Phật Giáo với ý định đưa đến đoạn tận khổ và hạnh phúc vĩnh hằng đều là giới cấm thủ (sīlabbatapāramāsa). Một số người tin rằng họ có thể tự tẩy sạch mọi bất tịnh nghiệp trong sông Hằng. Một số thậm chí còn nghĩ rằng việc thờ cúng chư thiên, Đế Thích (Sakka) hay Phạm Thiên sẽ bảo đảm cho họ được tái sanh lên thiên giới và hạnh phúc sau khi chết Một số chủ trương rằng hiến

tế bò , dê, hay những con vật khác sẽ giải thoát cho họ khỏi những tội lỗi và được sống một cuộc sống an vui. Những pháp hành như vậy khác xa với nỗ lực chứng ngộ Tứ Thánh Đế hoặc trau dồi giới, định, tuệ, và vì thế nếu xem chúng là một cách để giải thoát thì đó là giới cấm thủ. Những người chấp chặt vào những việc thực hành này không đi theo Con Đường Bát Chánh và do đó cũng không bao giờ đạt đến Đạo Quả Trí được. Tín ngưỡng tôn giáo luôn luôn đúng dưới mắt những tín đồ của nó nhưng từ quan điểm của những người không tin thì nó hoàn toàn sai. Tuy nhiên bạn không thể buộc tội một người là cố chấp nếu họ đi tìm chân lý mà không bị giáo điều. Ngày nay một số người không phải là Phật tử nò i hay dòng dõi nhưng đã để tâm nghiên cứu kinh sách Phật Giáo và sau khi hiểu ra có người đã cải sang đạo Phật. Một số người từ Châu Âu và Châu Mỹ sau khi đi đến Miến Điện hành thiền đã đạt được những kết quả nhất định. Họ có thể mô tả những tuệ minh sát mà họ kinh nghiệm được rất chính xác. Những người phương Tây này hoàn toàn không bị cố chấp.

Sự Cố Chấp Giữa Những Người Phật Tử

Sau Đại Hội Kết Tập Kinh Điển lần thứ ba đã xuất hiện Bộ Kathāvatthu (Những Điểm Dị Biệt), một quyển sách thuộc Tạng Diệu Pháp ghi lại lời dạy của ngài Mahāmoggali-

puttatissa. Nội dung cuốn sách liệt kê ra những tà kiến khác nhau thời bấy giờ. Trong số đó có những tà kiến liên quan đến pháp hành và như vậy đã tạo thành một chướng ngại cho tiến bộ tâm linh của người chấp chặt vào chúng. Tà kiến về tự ngã là một trường hợp điển hì nh. Ngày nay một số người tin rằng việc quán các hiện tượng tâm vật lý sanh khởi ở sáu giác quan và nhận ra bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của chúng là điều không cần thiết. Một số nói rằng chỉ cần có kiến thức về Tứ Thánh Đế là đã có sự chứng ngộ về Chân Lý rồi. Một số chủ trương chỉ quán về Niết Bàn là bảo đảm có được trí tuệ minh sát đặc biệt. Một số tin rằng thiền định tự nó có thể làm cho một người đạt đến Đạo Quả dù vị ấy không nhận thức được tính chất sanh và diệt của danh sắc và ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Nếu những tà kiến này ăn rễ sâu đến độ người ta không thể từ bỏ được chúng, chúng sẽ làm phát sanh một sự cố chấp. Một số người khăng khăng cho rằng ngày nay không ai có thể đắc các tuệ minh sát bất chấp mọi nỗ lực hành thiền của họ. Những người hoài nghi như vậy tất nhiên sẽ không thực hành nên đạo quả đối với họ là điều bất khả. Một số cò n chủ trương rằng

sẽ là vô ích nếu hành thiền mà trước tiên không vượt qua thân kiến. Chúng tôi không chấp nhận quan niệm này. Vì , mặc dù những Phật tử Miến mong muốn hành thiền, họ có thể vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi thân kiến, nhưng họ chấp nhận lời dạy của Đức Phật rằng sự hiện hữu chỉ là danh và sắc, rằng chúng phải chịu vô thường,

khổ và vô ngã. Họ không tỏ dấu hiệu gì về sự cố chấp vốn có thể ngăn cản nỗ lực tinh thần của họ. Trong tiến trì nh hành thiền khi họ chứng được tuệ phân biệt danh sắc, ngã kiến phổ thông bị loại trừ. Với sự xuất hiện lần lượt của các tuệ minh sát, càng lúc họ càng nhận ra tính mong manh của cuộc sống sâu sắc hơn cho đến cuối cùng họ loại trừ được ngã kiến bằng Thánh Đạo Trí.

Tỳ-Kheo Sāti Và Ngã Kiến

Nếu Ngã kiến ăn sâu trong bạn đến nỗi bạn không thể khắc phục được nó, nó có thể sẽ gây nguy hiểm cho đời sống tâm linh của bạn giống như trường hợp của vị tỳ-kheo Sāti thời Đức Phật này. Thời Đức Phật, một vị tỳ-kheo tên Sāti nghiên cứu rất kỹ về Túc Sanh truyện (chuyện tiền thân của Đức Phật) và đã kết luận rằng thức là tự ngã hay attā. Vị ấy đi đến kết luận này dựa trên việc nhận dạng được nhân vật chính trong các câu chuyện ấy là Đức Phật. Theo các câu chuyện ấy thì dù là Vua Mahājanaka, hay Rồng Chúa Bhuridatta, hay voi chúa Saddana hoặc Vua Vessantarā, cuối cùng thì cũng là Đức Phật. Chắc chắn thân vật lý của vua Mahājanaka hay bất kỳ vị Bồ Tát nào khác sẽ không chuyển sang kiếp sống của Đức Phật, các cảm thọ, các tưởng và hành nghiệp của họ trong các tiền kiếp cũng thế. Chỉ có thức của Mahājanaka,... là trở thành thức của Bồ Tát Thái Tử Siddhattha mà thôi, Thức ấy được thể hiện trong Đức Phật

hiện tại. Lý luận theo cách này, vị ấy kết luận rằng chính thức đi từ kiếp này sang kiếp khác không phải chịu sự hủy diệt. Quan niệm của Sāti được đề cập trong Kinh Ái Đoạn Tận (Mahātanhāsankhaya sutta) của Trung Bộ như sau: “Theo như tôi hiểu lời dạy của Đức Thế Tôn thì chính thức (viññāṇa) hiện hữu trong kiếp trước di chuyển từ kiếp này sang kiếp khác. Thức hiện tại không là gì khác ngoài thức của kiếp trước.” Như vậy Tỳ Kheo Sāti đã đồng nhất thức với tự ngã và tin vào sự bất tử của nó. Các vị tỳ-kheo khác đã nói với vị ấy rằng đó không phải là những gì Đức Phật dạy; rằng tiến trì nh tâm của một cá nhân chỉ là một dò ng tâm trôi chảy với những đơn vị tâm mới không ngừng thay thế cho những đơn vị tâm cũ; và chính do tiến trì nh (trôi chảy) liên tục này Đức Vua Mahājanaka (tiền thân của Đức Phật) được đồng nhất với Đức Phật mà thôi, chứ thức là vô thường, không phải thức cũ đi vào hiện hữu mới. Nhưng tỳ-kheo Sāti vẫn không từ bỏ quan niệm của mì nh. Vị ấy chấp chặt vào đó xem như lời dạy chính đáng của Đức Phật. Do không thể làm cho vị ấy tỉnh ngộ, các vị tỳ-kheo đã trình bày sự việc lên Đức Phật. Đức Phật cho gọi Sāti đến để hỏi rõ sự thực. Sāti trình bày lại quan niệm của mì nh với Đức Phật và Đức Phật hỏi vị ấy quan niệm như thế nào về thức. Sāti trả lời, “Bạch Đức Thế Tôn, đó là cái tự ngã (attā) nói năng và cảm thọ. Tự ngã này tốt hay xấu tùy theo nghiệp thiện hay ác mà nó đã làm trong tiến trì nh hiện hữu của nó. Con

xác nhận cái ngã ấy với thức.”

Mahāsi Sayādaw 457

Đức Phật quở trách, “Này kẻ si mê kia! Ta đã từng dạy điều đó cho ai khi nào? Phải chăng bằng nhiều cách Ta đã nói về thức là do duyên sanh? Không có nhân duyên thức không sanh đó sao? Ông đã hiểu sai lời dạy của Ta và còn khiến cho những người khác công khai chỉ trích ta. Với quan niệm sai lầm này Ông đã tự hủy hoại bản thân mình và đem lại bất lợi cho ông lâu dài, ông có biết không?” Rồi Đức Phật đã hỏi các vị tỳ-kheo xem với quan niệm như vậy Sāti có thể đạt đến bất kỳ một trí tuệ minh sát nào được không. Các vị tỳ-kheo trả lời, “Thưa không, bạch Đức Thế Tôn.” Đức Phật sau đó nhấn mạnh đến sự sanh khởi do duyên của thức với những ví dụ. “Này các Tỷ-kheo, do duyên nào lửa sanh và lửa ấy có tên tùy theo duyên ấy: duyên củi, lửa sanh, lửa ấy gọilà lửa củi. Duyên vỏ gỗ bào, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa vỏ bào. Duyên cỏ, lửa sanh,lửa ấy gọi là lửa cỏ. Duyên phân bò , lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa phân bò . Duyên trấu, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa trấu. Duyên đống rác, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa đống rác. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, do duyên, thức sanh, và thức ấy có tên tùytheo duyên ấy. Do duyên mắt và các sắc, thức sanh, và thức ấy có tên là nhãn thức. Do duyên tai và các tiếng, thức sanh, và thức ấy có tên là nhĩ thức. Do duyên mũi và các hương, thức sanh, và thức ấy có tên và tỷ thức. Do duyên lưỡi và các vị, thức sanh, và thức ấy có tên là thiệt thức. Do duyên thân và các xúc, thức sanh, và thức ấy có tên là thân thức. Do duyên ývà các pháp, thức sanh, và thức ấy có tên là ý thức.” Như vậy Đức Phật đã giải thích tự thân mỗi đơn vị tâm sanh lên khác biệt nhau và riêng biệt nhau như thế nào rồi nó diệt và được thay thế bằng một đơn vị tâm mới ra sao. Dù được Đức Phật giải thích tận tường như vậy,

458 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Sāti cũng không từ bỏ tà kiến của mình và đã bỏ lỡ Thánh Đạo do sự cố chấp của vị ấy.

Tỳ Kheo Ariṭṭha

Một vị khác không những dính mắc thái quá vào tà kiến về tự ngã mà còn chấp chặt vào các tà kiến khác nữa. Thời Đức Phật có một vị tỳ-kheo tên là Ariṭṭha. Ông không phải là một người dốt như Sāti. Trái lại ông là người học rộng và chính do kiến thức quảng bác này mà ông đã có khuynh hướng chỉ trích giáo lý của Đức Phật. Ông lý luận như vầy: “Các tục gia đệ tử của Đức Phật vẫn sống một đời sống gia đình. Họ không tránh các dục lạc. Nhưng thỉnh thoảng họ đi nghe Pháp, suy tư trên Pháp và thực hành Pháp, một số đã đạt đến ba thánh Đạo đầu (nghĩa là có số đã đắc Nhập Lưu, Nhất Lai, và thậm chí Bất Lai). Cũng vậy, các vị Tỳ-kheo có thể thích thú trong những màu y khả ái của họ, nghe những tiếng hay, ăn những món ăn ngon,…Nếu họ có thể thọ hưởng ngũ dục được như vậy thì có lý nào họ không được đắm chì m trong sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm,… của phụ nữ. Trong những phân tích cùng tột, sắc của người nữ không khác với sắc của một tấm y, cũng vậy, về cơ bản, sự xúc chạm bằng thân với người nữ không khác với cảm giác xúc chạm do giường hay y áo tạo ra.” Lý luận theo cách này vị ấy khăng khăng cho rằng việc thọ hưởng các dục lạc đối với vị Tỳ-kheo là thích hợp. Nói

cách khác, vị ấy thách thức

Mahāsi Sayādaw 459

Giới Luật đến mức tuyên bố rằng: "việc trục xuất một vị tỳ kheo phạm tội hành dâm với một người nữ là không hợp lý vì không có lý lẽ biện minh." Lý luận của Ariṭṭha có vẻ hơi giống lý luận của một số triết gia thời nay cho rằng việc uống rượu cũng giống như người ta uống nước vậy thôi, đó là điều thích hợp vì cả hai đều được tạo thành từ yếu tố nước (āpodhātu). Nó cũng giống như sự lý luận của những người khăng khăng cho rằng một người ý thức đầy đủ về thực tại của các nguyên tố và không có sự dính mắc vào sự thực chế định cũng như khái niệm sẽ không cần phải day dứt về chuyện giết một con gà hơn cắt một trái bầu vì cả hai đều được làm từ cùng những nguyên tố vật chất. Những kẻ ngụy biện như vậy quả thực đáng kinh sợ. Nó xuất phát từ sự quá độ của tư duy độc lập và những người nương nhờ vào những vị thầy này chắc chắn sẽ gặp thảm họa về đạo đức. Các vị Tỳ-kheo khác phản đối kịch liệt quan niệm của Ariṭṭha, nhưng vô ích. Ariṭṭha vẫn cố chấp vào quan điểm của mì nh và vì thế các vị phải trì nh báo sự việc lên Đức Phật. Đức Phật cho gọi Ariṭṭha đến và nói, "Ta đã dạy điều như thế cho ai khi nào? Phải chăng ta thường nói rằng bất cứ một hành động dâm dục nào được thực hiện bởi một vị Tỳ-kheo cũng là một chướng ngại trên Thánh Đạo cho vị ấy, rằng các dục có khuynh hướng làm tổn hại nhiều hơn là an vui, rằng chúng cũng giống như một khúc xương khô mà con chó đói cố sức gặm hay như một miếng thịt là nguyên nhân tranh giành giữa những con kên kên đó sao? Không những ông đã hiểu sai lời dạy của ta mà cò n làm mất uy tín

ta dưới mắt mọi người. Hơn thế nữa, ông đã tự bứng gốc và làm cho mì nh mất tất cả sự hỗ trợ." Tuy nhiên, bất chấp sự bác bỏ của Đức Phật về quan điểm của mì nh, Ariṭṭha vẫn chấp chặt vào nó và không thực hiện được một tiến bộ tâm linh nào do sự cố chấp ấy.

Những Quan Niệm Sai Lầm Thời Nay

Ngày nay có rất nhiều những nhận thức sai lầm về pháp. Có lần một người phụ nữ nọ nói rằng sách của tôi (tức ngài Mahāsi) có một lỗi. Trong cuốn sách ấy tôi cố làm sáng tỏ một điều rằng với sự phát triển của tuệ sanh diệt (udayabbayañāṇa) hỷ duyệt (pītipāmojja) sẽ phát sanh, rằng mặc dù hỷ duyệt này không phải là Niết Bàn bất tử, song đối với vị hành giả đắc tuệ sanh diệt thì nó thực sự là Niết Bàn vì những hành giả này chắc chắn sẽ chứng đắc Niết Bàn nếu họ tiếp tục thực hành thiền minh sát. Lời tuyên bố của tôi hoàn toàn phù hợp với Dhammapada (Pháp Cú Kinh) và sự giải thích của chú giải về bài kệ nói rằng: "Amataṁ taṁ vijānataṁ" – Hỷ duyệt là Niết Bàn Bất Tử của người hành thiền đã đạt đến trí tuệ thấy được sự sanh và diệt của danh và sắc." Tuy thế, tôi vẫn bị người ta buộc tội là đã xem hỷ duyệt đồng nghĩa với Niết Bàn. Sau này khi vị thiền sư thầy của cô ta chỉ ra cho thấy bài viết của tôi phù hợp Kinh Tạng Pāḷi và các bản chú giải như thế nào cô ta đã thừa nhận lỗi lầm của mình. May thay cô không có thái độ cố chấp giống như Sāti và Ariṭṭha.

Mahāsi Sayādaw 461

Một người phụ nữ khác đã chỉ trích phương pháp thiền tôi giới thiệu ở một trong những cuốn sách của tôi mà cô thấy là không thể chấp nhận được. Cô cho rằng “định (samādhi) chỉ khả dĩ nếu sự chú tâm được tập trung vào một đối tượng duy nhất,” rằng “việc chú tâm ghi nhận bất cứ điều gì người ta thấy, nghe,...có nghĩa là (tâm) trạo cử (uddhacca)”. Vì thế cô đã đặt câu hỏi là nếu một hành giả sau khi xuất thiền (định) rồi sử dụng chánh niệm để ghi nhận mọi hiện tượng phát sanh từ các giác quan thì điều đó chẳng phải đã làm suy yếu định hay sao. Thực sự lời tuyên bố của tôi hoàn toàn dựa trên những diễn giải của bài Kinh Song Tầm (Dvedhāvitakka sutta) được ghi chép trong chú giải Trung Bộ Kinh. Tuy nhiên vì cuốn sách của tôi chỉ là một khảo luận ngắn về những pháp môn thiền, nên tôi đã không tiện dẫn chứng kinh điển Pāḷi trong đó. Có hai loại định, đó là, định của thiền chỉ (samātha samādhi)và định của thiền minh sát (vipassanā samādhi). Trong hai loại ấy, định của thiền chỉ đòi hỏi tâm phải giới hạn vào một đối tượng duy nhất. Nếu pháp hành thiền định này liên quan quan đến bài tập Kasiṇa, người hành thiền phải tập trung tâm trên một đối tượng duy nhất, chẳng hạn, trên biến xứ đất (vò ng trò n làm bằng đất sét) để phát triển cận định (upacāra samādhi) hay an chỉ định (appanā samādhi). Nếu quán bất tịnh thì tâm cũng phải được tập trung trên một đối tượng duy nhất, như một xác chết chẳng hạn. Khi ba mươi hai thể trược là đối tượng của sự tập trung, lúc ban đầu người hành thiền phải tập trung

462 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

trên cả ba mươi hai thân phần. Chỉ ở giai đoạn sau vị ấy mới tập trung trên những thân phần nổi bật và bỏ qua những phần không rõ. Cuối cùng, vị ấy giới hạn sự chú tâm của mì nh vào một thân phần duy nhất để đạt đến hai loại định (cận định và an chỉ định). Vì thế chắc chắn một điều rằng người ta có thể tu tập định của thiền chỉ chỉ bằng cách chú tâm đến một đối tượng duy nhất. Nhưng đối với định của minh sát thì không thể nói như thế. Có thể có trường hợp một số hành giả với trí tuệ nhạy bén vẫn đạt đến đạo quả sau một lúc chánh niệm về một đối tượng duy nhất. Nhưng có lẽ những hành giả như vậy rất hiếm. Vì trong thiền minh sát quý vị phải quán ít nhất hai hiện tượng, đó là danh và sắc. Như Đức Phật nói: “Sabbaṁ abhiññeyyaṁ”, nghĩa là người hành thiền phải quan sát tất cả mọi hiện tượng đang sanh khởi từ các cửa giác quan. Vì thế, một chỉ thừa hành giả có thể nhập vào một bậc thiền nào đó mà mình đã chứng, sau khi xuất thiền vị ấy quan sát trạng thái thiền ấy, rồi lại nhập vào thiền và xuất như trước để quan sát trạng thái thiền ấy. Nhờ thực hành thiền định và thiền minh sát luân phiên như vậy vị ấy có thể đạt đến Đạo Quả. Hoặc vị ấy có thể nhập thiền, xuất thiền và quan sát các hiện tượng sanh khởi từ sáu căn. Khi thân và tâm mệt mỏi vị ấy sẽ nhập thiền trở lại. Khi xuất khỏi thiền, vị ấy quan sát mọi thứ đang sanh khởi. Lập đi lập lại tiến trì nh này nhiều lần, đó là, nhập thiền, xuất thiền, rồi thực hành chánh

Mahāsi Sayādaw 463

niệm trên các hiện tượng đang sanh khởi, vị ấy phát triển trí tuệ minh sát và đạt đến Đạo Quả. Cách quán này được mô tả trong chú giải Kinh Song Tầm như sau: “Như vậy

Đức Phật đã mô tả tiến trì nh hành minh sát có thiền định làm duyên khi cò n là Bồ Tát. Cả thiền định và thiền minh sát của vị ấy có thể ở trong tì nh trạng phôi thai. Thực hành minh sát, vị ấy phải ngồi lâu và cảm thấy mệt. Có khi vị ấy cảm thấy nóng trong thân, đổ mồ hôi và trán vị ấy dường như toát ra chất hơi và khí. Tâm vị ấy cũng mệt mỏi. Người hành thiền lúc đó nên nhập vào thiền trở lại và sau khi đã làm dịu cơn mệt mỏi của thân và tâm, vị ấy cảm thấy thoải mái và tiếp tục thực hành minh sát. Sau một lúc nếu mệt nữa, vị ấy sẽ lập lại như trước. Như vậy an trú trong thiền có lợi ích rất lớn đối với việc thực hành minh sát." Đây là cách quán các hiện tượng đáng quán, sau khi xuất khỏi thiền. Nếu thực hành thiền minh sát bạn nên bắt đầu với những sắc rõ, đặc biệt là với sắc tứ đại. Rồi bạn phải quán bản chất của thọ và tâm. Từ những gì Đức Phật dạy trong Ưng Bộ Kinh ("Người hành thiền tuệ tri con mắt là vô thường, cảnh sắc là vô thường, và cái thấy là vô thường,...") điều này có nghĩa là vào lúc thấy, nghe,... người hành thiền phải chú ý đến các hiện tượng khác nhau chứ không chỉ một. Hơn nữa, Thanh Tịnh Đạo và các bản chú giải khác cò n cho chúng ta biết người hành thiền đạt đến đạo quả bằng cách quán không phải (tâm) thiền mà các hiện tượng rõ ràng vào lúc ấy như thế nào. Trong cuốn sách của tôi tôi đã mô tả việc thực hành minh sát sau thiền theo các bản chú giải Pāḷi. Chắc chắn nếu một người có chút kiến thức về kinh điển Pāḷi và nắm bắt

được một chút gì đó về thiền minh sát sẽ không có gì khó hiểu. Định phát sanh trong lúc một người quán các hiện tượng khác nhau này được gọi là sát-na định (khanika samādhi), loại định chỉ kéo dài thoáng chốc trong khi quán. Không có tuệ minh sát nào là khả dĩ nếu không có định này. Người hành thiền không có kinh nghiệm thiền định căn bản và chỉ dựa vào một mì nh minh sát quán sẽ phát triển trí tuệ minh sát qua sát na định và đạt đến Thánh Đạo. Định của minh sát này không giới hạn vào một đối tượng duy nhất. Người hành thiền đang hành minh sát phải quán tất cả danh sắc phát sanh. Tất nhiên vào sát na quan sát, tâm vị ấy được gắn chặt trên đối tượng và không bị phân tán. Điều này rất rõ ràng đối với người hành thiền một cách hiệu quả. Có lẽ người viết bài chỉ trích cuốn sách của tôi đã không hiểu về sát na định minh sát (vipassanā khanika samādhi) một cách thấu đáo qua sách vở hay kinh nghiệm tự thân. Nếu người ấy vẫn chấp chặt vào quan điểm của mình, tôi nghĩ chính thái độ cố chấp này sẽ ngăn cản nỗ lực tinh thần của người ấy.

Sự Cố Chấp Của Sunakkhata

Thời Đức Phật có một vị Tỳ-kheo dò ng Licchavi tên là Sunakkhata. Vị này có thời gian làm thị giả cho Đức Phật. Nhờ thực hành thiền định vị ấy đắc tứ thiền và có thiên nhãn

thông. Sau đó vị ấy hỏi Đức Phật xem vị ấy nên làm gì để đắc thiên nhĩ thông (dibba-sota). Do thấy có một chướng ngại cho việc chứng đắc thiên nhãn thông của vị ấy nên Đức Phật từ chối. Vị ấy nghi ngờ Đức Phật không tiết lộ bí mật vì ngài không muốn cho ai có nhiều thần thông như ngài. Sự nghi ngờ này đã làm suy thoái đức tin

của Sunakkhatta nơi Đức Phật. Hơn nữa do không thực hành minh sát vị ấy không có một niềm tin vững chắc. Và do có những tố chất ác trong tiền kiếp vị ấy khuynh hướng về những ác pháp. Vì thế một ngày kia vị ấy cảm thấy rất thoả thích khi thấy du sĩ ngoại đạo Korakhattiya sống trần truồng và hành vi cư xử giống như một con chó. Vị ấy nghĩ, "Korakhattiya này mới đích thực là một bậc Thánh. Ông ăn giống như chó, không cần cầm thức ăn bằng tay. Ông ấy là một bậc A-la-hán không cò n phiền não đích thực đây," vị ấy tôn sùng lõa thể ngoại đạo này như vậy. Nhưng Đức Phật đoán biết được ý nghĩ của vị ấy và nói, "Thật lạ thay một người như ông lại tuyên bố là đệ tử của ta." Đức Phật tiếp tục tiên đoán số phận của đạo sĩ lõa thể. "Bảy ngày nữa, Korakhattiya này sẽ chết vì bội thực." Y sẽ tái sanh làm một "asura" (a-tu-la, một phi nhân ác). Xác của y sẽ bị vất bỏ trong nghĩa địa. Nếu ông đi đến đó và hỏi cái xác ấy, nó sẽ đứng dậy và nói cho ông biết về sự tái sanh của nó trong cõi A-tu-la cho ông coi." Sunakkhatta mong muốn buộc tội Đức Phật là người nói dối và ông đã rồ dại làm hết sức mình để khiến cho lời tiên đoán của Đức Phật không xảy ra. Tuy nhiên, sau đó ông phải thừa nhận rằng mọi thứ đã xảy ra đúng theo tiên đoán của Đức Phật. Mặc dù vậy ông vẫn không có nhiều đức tin

lắm nơi ngài mà vẫn tiếp tục chấp vào những pháp hành lầm lạc. Do sự cố chấp này ông đã từ bỏ Tăng Đoàn và phủ nhận Đức Phật có tri kiến thù thắng siêu nhiên. Vì lẽ ông không thực hành thiền minh sát và đắc Đạo Quả nên ông không thể từ bỏ quan kiến sai lầm của mì nh và vẫn khuynh hướng về những ác ý với sự cố chấp ấy. Ngày nay trong số những người đến đây thực hành cũng có thể có đôi người giống như Sunakkhatta. Người như vậy chúng ta có thể nói rằng không phải do đức tin thúc đẩy họ đến đây mà do những động cơ khác. Họ không thực hành nghiêm túc vì thế không có được một kinh nghiệm phi thường nào. Về định họ cò n không phát triển đầy đủ, nói gì đến minh sát. Họ có khuynh hướng xem thường thiền, tuy nói rằng họ đã hành rất nhiều nhưng chẳng kinh nghiệm được điều gì kỳ đặc cả. Đã vậy họ lại chấp vào những tà kiến và bao lâu họ cò n bị nhận chì m trong sự cố chấp, họ vẫn sẽ làm những điều ác và gây nguy hiểm cho đời sống tâm linh của những người đặt niềm tin vào họ.

Thiền Định Và Sự Thanh Tịnh Tâm

Có quan niệm cho rằng chỉ có an chỉ định hay định của bậc thiền mới làm cho tâm của một người thanh tịnh. Ở Miến Điện quan niệm này không thịnh hành lắm vì các bản chú giải đã tuyên bố rõ rằng sự thanh tịnh tâm còn được dựa vào cận định (upacāra samādhi). Hơn nữa, chú giải Kinh Đại

Niệm Xứ nói đến 19 phần trong quán thân kể cả niệm hơi thở vô-ra,...như những đề mục luyện tập tâm dẫn đến cận định. Vả lại, theo Thanh Tịnh Đạo, trong số bốn mươi đề mục tu tập tâm có một đề mục Phân Tích Tứ Đại (catudhātuvavaṭṭhāna) là đề mục tác ý các giới (dhātumanasikāra kammaṭṭhāna) của Kinh Đại Niệm Xứ, và người hành thiền thực hành thuần quán sẽ bắt đầu với việc quán 18 giới (dhātu), 12 xứ (āyatana),

năm uẩn (khandha) và danh sắc (nāma-rūpa). Ở đây rõ ràng người hành thiền có thể đạt đến cận định bằng cách quán tứ đại, và cận định với sát-na định minh sát là như nhau trong nghĩa vượt qua các triền cái. Cận định hay sát-na định này dẫn đến sự thanh tịnh tâm cũng như năm loại tuệ (paññā) và sự thanh tịnh của tri kiến (kiến tịnh). Điều này đã được nói rõ trong các thư tịch cổ và sự thanh tịnh hoàn toàn của tâm và kiến này phát sanh do kinh nghiệm của người hành thiền thực hành một cách nghiêm túc theo phương pháp Tứ Niệm Xứ. Theo sự hiểu biết của chúng tôi con số những hành giả có được kinh nghiệm như vậy lên đến hàng ngàn người. Do đó, cận định hay sát na định minh sát bảo đảm sự thanh tịnh tâm là điều không có gì phải hoài nghi. Những ai tin chắc rằng chỉ có thực hành thiền định mới đưa đến sự thanh tịnh tâm sẽ thấy nỗ lực tu tập của họ là vô ích nếu họ không thể đắc thiền và có những hoài nghi về định của minh sát. Một quan niệm cực đoan như vậy sẽ là một chướng ngại cho thiền minh sát và mọi người cần phải tránh.

Sự Cố Chấp Của Một Đạo Sư Ngoại Đạo

Sau khi đắc nhập lưu do nghe bài kệ của Trưởng Lão Assaji, hai du sĩ ngoại đạo Upatissa và Kolika, người mà sau này trở thành Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên đã quyết định đi đến với Đức Phật. Họ mời thầy của họ là Sañjaya cùng đi nhưng ông này từ chối. Sañjaya nói rằng lâu nay ông đã là đạo sư của một bộ phái nên việc trở thành đệ tử của Sa-môn Gotama sẽ là không thích hợp cho ông. Khi được nghe nói rằng mọi người sẽ bỏ ông để đi theo Đức Phật, ông trả lời ông không lo chuyện đó vì những người ngu tạo thành số đông của nhân loại sẽ đến với ông. Đây là trường hợp cố chấp vì lợi dưỡng, danh vọng. Do đó chúng ta nên tránh sự dính mắc thái quá vào những tà kiến đi ngược lại với sự giác ngộ chánh Pháp. Một số người tin chắc rằng cả đời họ chẳng thiếu thốn gì và vì thế họ không biết tận dụng cơ hội để hành thiền và điều này có nghĩa là về phương diện tâm linh họ phải chịu một sự tổn thất rất lớn. Trong cuộc sống đời thường cũng vậy chúng ta không nên cố chấp vào những điều không hợp lý. Chúng ta nên suy nghĩ kỹ trước khi tin hay chấp nhận một quan điểm nào và nếu cần thiết hãy sẵn sàng thay đổi hoặc vứt bỏ quan kiến của chúng ta. Tất nhiên một người bảo thủ thường không dễ từ bỏ quan điểm của mì nh bất chấp những lời dạy

hợp lý của các bậc hiền thánh giống như Đức Phật và vì thế họ phải chịu khổ đau trong kiếp này cũng như các kiếp sau. Trong đời sống hàng ngày sự cố chấp vào một quan niệm nào cũng là một sự bất lợi cho an vui và hạnh phúc của chúng ta. Ở mức thấp nhất, một người phủ nhận những gì người khác đã trải qua sẽ bị quở trách là người bảo thủ. Tuy nhiên sự cố chấp trong cuộc sống đời thường này không làm tổn hại đến đời sống tâm linh trong khi sự cố chấp trong đời sống tôn giáo có thể làm tổn hại đến những cơ hội tái sanh thiên giới hay chứng đắc tinh thần của một người. Vì thế chúng ta nên suy xét một cách hợp lý trên những gì các bậc hiền trí và những học giả đa văn đnói và sẵn sàng từ bỏ những quan niệm cũ nhưng sai lầm của mì nh thay vì cố chấp

một cách mù quáng vào chúng. Từ trước đến đây tôi đã giải thích đầy đủ tất cả những phiền não mà Đức Phật liệt kê trong bài Kinh Đoạn Giảm (Sallekha). Đức Phật đã kết luận bài kinh bằng cách khích lệ các vị đệ tử hãy đi vào hành thiền dưới một gốc cây hay bất kỳ một nơi thanh vắng nào khác. Theo chú giải chúng ta nên quán ba mươi tám loại đề mục luyện tâm để phát triển định và quán tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh sắc cũng như năm uẩn, mười hai xứ,...để phát triển trí tuệ minh sát. Tóm lại, chúng ta nên thực hành cả thiền chỉ lẫn thiền minh sát. Như vậy, chính Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự cần thiết phải thực hành thiền định, vì thế chúng ta không nên

xem nhẹ nó. Các bậc A-la-hán thuở xưa đều thực hành minh sát trên căn bản thiền định. Nhưng phải nhớ rằng quán năm uẩn,...là thiền minh sát chứ không phải thiền định. Tuy nhiên sẽ không đúng khi nói rằng quán tứ oai nghi,...như Kinh Đại Niệm Xứ đề nghị là thực hành thiền định. Trong thực tế, quán bản chất (vô thường, khổ, vô ngã) của danh sắc khác biệt với 40 đề mục thiền định và là thuần quán. Kết thúc bài kinh Đức Phật thúc giục các vị Tỳ-kheo thực hành thiền quán dưới một gốc cây hay một nơi yên tĩnh nào đó. Điều này cho thấy Đức Phật đã đưa ra những hướng dẫn đầy đủ cho việc thắng phục các phiền não. Việc có đi theo và thực hành đúng như lời Đức Phật chỉ dẫn hay không hoàn toàn tuỳ thuộc vào người đệ tử. Chúng ta không nên quên những gì chúng ta phải làm cho sự giải thoát tinh thần của chúng ta. Bằng không, khi đã quá trễ, chúng ta sẽ cảm thấy đau khổ và dằn vặt do hối tiếc (vì đã không nghe theo lời dạy của Đức Phật vậy).

Dịch Xong Tại Viên Không Cuối Hạ 2013

Mục Lục

Giảng Giải Kinh Đoạn Giảm 1 Câu Hỏi Của Trưởng Lão Cunda 1 Những Quan Niệm Sai Lầm Về Atta 2 Thế Giới Luận Thuyết 4 Câu Trả Lời Của Đức Phật 13 Năm Uẩn Hoạt Động 15 Những Phiền Não Tiềm Tàng 16 Ngăn Chặn Phiền Não... Nhờ Thiền Quán 17 “Cái Này Không Phải Là Tôi” 19 Quán Như Thế Nào....Diệt Tà Kiến 21 Sơ Thiền Và Ngã Mạn 23 Những Thuộc Tính Của Sơ Thiền 24 Năm Trăm Tỳ Kheo Bị Đánh Lừa 24 Câu Chuyện Về Trưởng Lão MahāNāga 27 Câu Chuyện Về Trưởng Lão Culasuma 28 Những Kinh Nghiệm Phi Thường 29 Hiện Tại Lạc Trú 30 Jhāna Trong Thiền Minh Sát 31 Lối Sống Đoạn Giảm Phiền Não 33 Giải Rộng Về Việc Thực Hành.... 34 Không Bạo Hành (Avihiṁsa) 35 Phương Diện Khởi Tâm 39 Phương Diện Tránh Né 41 Phương Diện Hướng Thượng 42 Phương Diện Dập Tắt 44 Quả Báo Của Nghiệp Bạo Hành và Không Bạo Hành 46

Câu Chuyện Trưởng Lão Putigattatissa 47 Xá Lợi Của Vị A-La-Hán 48 Tiền Kiếp Của Tisa 50 Sát Sanh 50 Phương Diện Đoạn Giảm 51 Khởi Tâm Không Sát Sanh 52 Thiền Định Và Không Sát Sanh 53 Thiền Minh Sát: Biện Pháp Cứu Chữa Vĩnh Viễn 5 Hành Động Sát

Sanh 58 Bảo Người Khác Giết 59 Ăn Thịt Cá Đối Với Vị Tỳ Kheo 60 Quả Nghiệp Của Sát Sanh 63 Những Đứa Bé Chết Non 64 Câu Trả Lời Của Đức Phật 65 Vì Giết Một Con Cừu 66 Chuyện Tiền Thân Matakabhatta 68 Thiện Nghiệp Không Sát Sanh 71 Ngày Của Phật 73 Hành Thiền Để Có Tuệ Giác 80 Giác Ngộ 83 Thân Vật LýCủa Đức Phật 84 Bài Pháp Đầu Tiên và Bát-Niết-Bàn 85 Bằng Chứng Lịch Sử 86 Xá-Lợi Của Đức Phật 86 Kích Cỡ Và Màu Sắc Của Xá Lợi 87 Trộm Cắp 88 Kiêng Tránh (Virati) 91 Không Trộm Cắp...Giá Trị Tinh Thần 94

Mahāsi Sayādaw 473

Quả Nghiệp Của Trộm Cắp và Không Trộm Cắp 95 Ngày Đại Hội 101 Phạm Hạnh 103 Tà Dâm 104 Brahmacariya 105 Phương Diện Tránh Né 106 Bảy Hoạt Động Tì nh Dục Nhỏ 107 Phạm Hạnh Của Người Nam 114 Phạm Hạnh Của Người Nữ 116 Câu Chuyện Về Khemā 117 Câu Chuyện Về Uppalavaṇṇa 123 Câu Chuyện Về Patācārā 124 Câu Chuyện Về Kundalakesī Therī 125 Câu Chuyện Về KisaGotami 125 Câu Chuyện Về Dhammadinnā 127 Visākhā 129 Nói Dối (Musāvāda) 134 Tầm Quan Trọng Của Tính Chân Thật...Bằng Chứng 136 Thánh Và Phi Thánh 137 Cituppādavāra 138 Quả Nghiệp 139 Những Lợi Ích Ngay Trong Hiện Tại 140 Thuốc Chữa Độc 141 Chữa Khỏi Bệnh 144 Chữa Bênh Bằng Tinh Thần 144 Làm Mưa 145 Vua Sutasoma 145 Kẻ Ăn Thịt Người Bị Lưu Đày 146

474 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Porisāda, Kẻ Ăn Thịt Người 147 Bắt Vua Sutasoma 150 Sự Quan Tâm Của Vua Sutasoma 151 Những Vần Kệ Giá Trị 152 Ánh Hưởng Của Cha Mẹ 153 Sức Mạnh Cao QuýCủa Pháp Bậc Thiện Trí 155 Thuận Theo Lời Dạy Của Đức Phật 156 Sự Thanh Tịnh và Thiền Minh Sát 157 Xe Vua Rồi Cũng Phải Chịu Già Nua 158 Thân Người Rồi Cũng Trở Nên Già Cỗi 160 Một Tấm Gương Truyền Cảm Hứng 163 Xa Nhất 165 Giữ Đúng Lời Hứa 166 Sự Chuyển Hoá Của Porisāda 168 Bài Học Từ Câu Chuyện 173 Nói Lời Chia Rẽ 173 Chia Để Trị 174 Khắc Phục Lời Nói Ly Gián 177 Quả Nghiệp Của Lời Nói Ly Gián 179 Câu Chuyện Về TL Ni Isidāsi 180 Câu Chuện Của Udumbana Devi 185 Sự Xuất Gia Của Isidāsi 189 Kết Luận 195 Nói Lời Thô Ác 196 Chiến Thắng Nhờ Chánh Niệm 198 Quả Nghiệp Của Nói Lời Thô Ác 199 Tái Sanh Làm Ngạ Quỷ Do Nguyền Rủa 200 Xỉ Vả Đưa Đến Tái Sanh Ngạ Quỷ 201

Mahāsi Sayādaw 475

Nói Lời Phù Phiếm 203 Câu Chuyện Của Ghatikāra 205 Quả Nghiệp 208 Tham 212 Bốn Loại Ý Tham 213 Ý Sân 217 Mười Tà Đạo 220 Tà Kiến 221 Mười Phần Tà Kiến 223 Phủ Nhận Nghiệp Và Quả Của Nghiệp 230 Sự Sáng Tạo 233 Nghiệp, Lời Giải Thích Duy Nhất 235 Một Kiến Chấp Kinh Khủng 235 Sự Xác Nhận Về Đức Tin 238 Định Hướng Con Đường Tà Kiến Và Chánh Kiến 241 Tri Kiến Căn Bản 244 Phương Pháp Thiền 246 Sự Xác Nhận Về Chánh Kiến 250 Thường Kiến Và Đoạn Kiến 252 Chánh Kiến Dựa Trên Trí Hiểu Biết Về Nhân Quả 254 Sự Phục Hồi Của Hiện Hữu 256 Thoát Khỏi Những Dị Giáo Nhờ Trí Phân Biệt Nhân Quả 257 Sự Phát Sinh Của Trí Thẩm Sát Tam Tướng 259 Sự Phát Sinh Của Đạo Trí 263 Thấy Tứ Thánh Đế Đồng Thời 264 Ba Giai Đoạn Của Đạo 265

Tà Tư Duy 268 Chánh Tư Duy 271

Tà Ngữ 278 Chánh Ngữ 278 Tà Nghiệp 279 Tà Mạng 280 Chánh Mạng 281 Chánh Mạng và Tà Mạng Của Người Xuất Gia 283 Ba Loại Tiết Chế 287 Tà Tinh Tấn 288 Chánh Tinh Tấn 288 Tà Niệm 290 Chánh Niệm 292 Tà Trí 297 Chánh Trí 298 Tà Giải Thoát 299 Vị Alahán Ánh Sáng 302 Vị Alahán Nồi Sắt 304 Vị Alahán Nồi Đất 304 Chánh Giải Thoát 305 Hôn Trầm Thuỵ Miên 307 Thanh Tịnh Tâm Nhờ Minh Sát 309 Buồn Ngủ Không Nhất Thiết Là Phiền Não 312 Hôn Trầm Tự Nhiên 313 Trạo Cử 315 Hoài Nghi Chánh Pháp 317 Hoài Nghi Về Pháp Hành 318 Hoài Nghi Thiền Định 318 Hoài Nghi Thiền Minh Sát 318 Nguyên Nhân Của Sự Lẫn Lộn Này 320

Mọi Hì nh Thức Của Sắc 321 Phong Đại 323 Không Hoài Nghi Về Sự Tu Tập Tứ Niệm Xứ 325 Thanh Tịnh Tâm Nhờ Nhất Thời Định 326 Chiến Thắng Hoài Nghi Bằng Minh Sát Trí và Thánh Đạo Trí 327 Phẫn Nộ 331 Oán Hận 332 Nguyên Nhân Của Sự Thù Hận 332 Câu Chuyện Của Kālāyakkhini 334 Oán Thù...Làm Điều Sai Trái Đối Với Các Bậc Thánh 336 Vô Ơn 337 Lò ng Biết Ơn Của Xá-Lợi-Phất 339 Ganh Đua 341 Ghen Tỵ 342 Bỏn Xẻn 344 Câu Chuyện Về Kosiya 345 Bản Chất Của Bỏn Xẻn 348 Không Phải Tất Cả Đều Là Bỏn Xẻn 348 Bà La Môn Todeyya 350 Mười Bốn Câu Hỏi 353 Năm Loại Bỏn Xẻn 355 Bỏn Xẻn Về Chỗ Ở 355 Bỏn Xẻn Về Gia Quyến 356 Mong Muốn Được Độc Quyền Sở Hữu 363 Bỏn Xẻn Về Sự Xưng Tán 365 Bỏn Xẻn Về Pháp 366 Những Trói Buộc Của Khổ 368 Giả Dối 370

Những Yếu Tố Của Tinh Tấn 371 Tinh Tấn Nghiêm Túc Là Cần Thiết 375 Lời Mời Của Đức Phật 377 Hiếm Có Sự Giác Ngộ Trong Một Tuần 379 Bài Pháp Đầu Tiên Của Đức Phật 380 Chánh Niệm Trong Khi Nghe Pháp 381 Che Giấu Những Khuyết Điểm 387 Quá Mạn, Ngoan Cố 388 Đức Khiêm Tốn Của Tôn Giả Xá-Lợi-Phất 390 Khó Dạy 392 Dễ Dạy Là Đức Cần Thiết Cho Tiến Bộ Tâm Linh 394 Bạn Ác 396 A-Xà-Thế và Đề-Bà-Đạt-Đa 399 Lời Thỉnh Cầu Của Đề-Bà-Đạt-Đa 400 Bạn Lành Hay Thầy Tốt 403 Quên Làm Điều Thiện 408 Pamāda và Tham Dục 410 Sự Thực Hành Pháp Không Phóng Dật 414 Hiểu Đúng Ý Nghĩa Của Appamādena Sampādetha 415 Lời Dạy Cuối Cùng 416 Bất Tín 419 Vô Tàm và Vô Quý 422 Thiểu Văn 424 Hoàn Thành Kiến Thức Trong Một Bài Kệ 426 Giống Như Người Chăn Bò 428 Kosajja - Giãi Đãi 431 Thất Niệm 432 Liệt Tuệ 435

Tứ Niệm Xứ và Thiền Minh Sát 435 Không Có Kiến Thức Của Con Người 436 Tuệ Phân Biệt Danh Sắc 439 Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên 440 Tuệ Thẩm Sát Tam Tướng 442 Tuệ Sanh Diệt 443 Tuệ Diệt 445 Bhayañāṇa – Ādīnavā ñāṇa - Nibbidāñāṇa 446 Muccitukamyatāñāṇa và Các Tuệ Minh Sát Khác 447 Cố Chấp 449 Sự Cố Chấp Giữa Những Người Phật Tử 454 Tỳ Kheo Sāti và Ngã Kiến 455 Tỳ Kheo Ariṭṭha 458 Những Quan Niệm Sai Lầm Thời Nay 460 Sự Cố Chấp Của Sunakkhata 464 Thiền Định Và Sự

Thanh Tịnh Tâm 466 Sự Cố Chấp Của Một Du Sĩ Ngoại Đạo 468

480 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Phương Dang Thí Chủ Ấn Tống Kinh Sách

- Chư Tăng: Sư Minh Thông (cô Bạch Yến); Sư Minh Hạnh (HH Hoàng Đức Dũng); Sư Huệ Tiến; Sư Trung Thiện - Tu Nữ: SC Viên Thành (Tam Bảo Tự); SC Liễu Tâm; SC Huyền Nghi và các em trong GĐ Phật tử Bửu Long - TP HCM: Lâm Thị Quới; Nhan Kim Sa; Lê Thị Huyền; Võ Văn Cần; Đỗ Ngọc Triết; Hồng Ngọc; Phan Binh; Thanh Giảng+Hoằng Để; GĐ Phan Thân+Tú Anh; Nhóm cô Hạnh Thiền (chùa Bửu Quang); Huỳnh Thị Ngọc Tuyết, Huỳnh Thị Tuyết Vân, Hồ Thị Hạnh; Lê Thị Chi, Đặng Thị Thu Hương, Lâm Diệu Hiền, Phạm Hoàng Oanh, Nguyễn Thị Thu Thảo; Vưu Viễn Tuấn, Vưu Khải Hoà, Vưu Khải An; Lý Huệ Dư; GĐ Võ Thành Đô & Đặng Thị Hoa; GĐ Như Pháp; GĐ Nguyễn Như Hổ, GĐ Diệu Trường Nguyễn Thị Vân, Lý Trần Triết & cha mẹ. Trần thị Hiển (HH Trần Quang Tuấn); GĐ Nguyễn Thị Út (Diệu Hương) và các con cháu; GĐ Lê Tấn Hà, Lê Thị Lan Hương, Lê Tấn Đạt, Lê Tấn Hoà; Diệu Ngọc; Lý Thị Hữu Hạnh; GĐ Nguyên Thoả và nhóm PT Hà Nội; GĐ

Mahāsi Sayādaw 481

Phạm Thị Liễu+ Trương Phùng Nghi; GĐ Cao Thành Nghĩa; GĐ Dương Thị Tuyết Mai; GĐ Dương Thị Tuyết Thu; Nguyễn Kim Hoàn; GĐ Nguyễn Thị Ngôn; Lê Thị Phiếu; GĐ Chị Diệp; Minh Tâ,; Ma Tuyết Lan (Diệu Hạnh); Cô Ba Lang (Hồng Thị Nhơn); Nguyễn Thị Lang (em); Lâm Thanh Thảo; Nguyễn Bá Dương; Nguyễn Thị Phê; Micheline Thu; GĐ Chị Tắt; GĐ Minh-Chi- Khôi; GĐ Uyên; GĐ Út Hoàn; GĐ Hạnh Hoàng; GĐ Ma Thuý Nga; GĐ Linh; GĐ Trần Thị Mi; GĐ Agnes Bạch; MaThị Nhung, Ma Văn Bi; Ma Bản, Ma Văn Lợi; GĐ Nguyễn Ngọc Như, GĐ Phụng; Thanh Hạnh; GĐ Lê Tấn Hà, Lê Thị Lan Hương; Ngọc Phượng; Diệu Minh; GĐ Bá Học, Bá Cường (cầu an mẹ Bạch thị Đức); GĐ Huệ Đức (Thanh Hạnh); GĐ Nguyễn Thị Thu Thảo; GĐ Hoà Thuận, Thanh Hạnh; GĐ Loan+Lực, Kim Yến; GĐ Thuỳ Bích; GĐ Như Huệ+Đặng Ân; GĐ Ngọc Sương; GĐ Như Kim+Thiện Trung; GĐ Ngọc Hương+Jer..; GĐ Thu Tuyết+ Nguyễn Dương; GĐ Trần Thị Huệ; GĐ Minh Thiện, Như Pháp; GĐ Nguyên Đài; GĐ Cô Thuý (Tịnh Ngọc); GĐ Hai Hằng; Cô Liễu Vân, Diệu Thường; Trần Ngọc...; Trần Văn Thì n, Nguyễn Phương Nghĩa; Ngọc Châu; Nguyễn Hoàng Phố (nhóm Sống Thiền); Nhóm thiền sinh Tâm Bì nh An; Anatta Diệu Phương (HH mẹ Hoàng Thị Ngọc); GĐ Ng Tâm, Ng Hai, GĐ Ng Ngoan, GĐ Ng Thanh Tiền, Ng Kim Hoa, Ng Một, GĐ Tư Sự, GĐ cô Tám, GĐ cô Bảy, GĐ Bác Trúc, TN Diệu An, Trung Đạo, GĐ Hiền, Chú Út Nhôm; Nhóm PT Thanh Tâm (Sư Minh Phương); GĐ Cao Minh Được, Nhóm PT

482 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Thầy Thiện Nguyện; Lê Văn Hải+Đặng Thị Anh Đào;
Nguyên Ngọc, Nguyên Thao, Nguyên Thuỷ, Nguyên Hỷ,
Ngọc Vĩnh, Phương Quýnh và nhóm cô Tuyết; GĐ
Dương Thị Lao+Phạm Văn Hội, Phạm Thị Dung, Phạm

Thị Hồng, Phạm Văn Đầy, Phạm Văn Hoàng, Hồ Thị Thảo Nguyên; Huỳnh Công Hưng; Huỳnh Thị Mỹ Linh; Nguyễn Huỳnh Trang; Đào Lệ Trinh; Cô Hồng Nhung (Cần Thơ); Cô Diệu Ngọc; Thanh Thuỷ; Nhóm Tất Tuấn; GĐ anh Minh và cháu Nguyễn Minh Lộc;
- An Giang: GĐ Đào Điều, GĐ Thảo Nguyên, GĐ Cường Dung,
- Bà Rịa-Vũng Tàu: Nguyễn Minh Triết; Nguyễn Xuân Hội
- Hà Nội: PT Hoa Minh; GĐ Nguyễn Thị Bích Thuỷ; GĐ Diệu Huệ (HH: Ô Đỗ Văn Thao, HT 86 tuổi); Phạm Văn Đức+Lý Thị Phương Hoa; Vũ Viết Hoà+Nguyễn Thị Tâm; PT Diệu Hoa; PT Diệu Hạnh; Trần Duy Minh, Trần Thị Thanh Hương; Tạ Huyền Trang+Vũ Quyền Mạnh; Võ Thị Hoa (Ba Đì nh, Hà Nội); Đỗ Văn Nguyên; Nguyễn Thị Tuyên; Bùi Thị Kim Loan; Phạm Đức Hạnh; Nguyễn Thanh Tuyền; Phạm Thị Mùi; Dương Thị Thùy Hương; Đoàn Thị Điệp; Phạm Thị Lan;
- Đồng Nai-Lâm Đồng: GĐ Đài Trang; GĐ Thanh Thuỷ; Đô Thư-Khiết Hà, Hương-Viên-Liêm; Trịnh Phương Thảo, Nguyễn Thị Minh Hằng, Lê Nguyễn Hiếu Thiện, Nguyễn Thị Kim Hiền, Lê Văn Phước (USA. HH bà Tâm An); GĐ Bà Nguyễn Thị Hốt (Thiện Lạc), Lê Thanh Hải, Lê Thị Vĩnh Hoà, Thanh Hưng, Thuỳ Hương, Thú Loan Nguyễn Quỳnh, Nguyễn Mai Thảo Nguyên, Thảo Minh, Mahāsi Sayādaw 483

Mai Thị Hồng Hạnh, Kim Phượng, Viết Hùng, Viết Anh, Mai Thị Nghĩa, Anh Tám (Phước Sơn); Ánh Hoa & Ánh Nguyệt; GĐ Cô Viên Hương; GĐ Ô Phạm Xuân Quang;
- Đà Nẵng: GĐ Cương Hảo (nhóm PT Đà Nẵng); Hựu Huyền; GĐ Phước Trí (chú Trung)
- Hải Ngoại: GĐ Liêm+Điệp (Pháp); GĐ Thanh Nghiêm, Thanh Lương (Đạo Tràng Từ Nghiêm); GĐ Ngộ Không; GĐ Diệu Hạnh; GĐ Tâm Hương; La Vân, Dương Thanh Mai; Micheline Trần Thu (Pháp); Nguyễn Thị Hồng; Hồng Thị Nhơn; Agnés Bùi; GĐ Phạm Kim (HH Phạm Kim Khánh, Lê Thị Sương); Minh Tâm (Canada); PT Tâm Tường-Trần Ngọc Ẩn và Diệu Thảo-Hà Thị Ngọc Anh; Anh Nguyễn Châu Long, bé Phương, cô Lành (Úc); Anh Trần Ngọc Phước (Úc); Lê Thị Huệ (HH Lê Trung

Thành)
484 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Giảng Giải Kinh Đoạn Giảm Thiền Sư Mahāsi Sayadaw Tỳ Kheo Pháp Thông dịch

†

Nhà Xuất Bản Tôn Giáo
25 Trần Duy Hưng — Hà Nội
ĐT: 04-35566701—Fax: (04) 35566702

Chịu Trách nhiệm xuất bản
Nguyễn Công Oánh
Biên Tập
Nguyễn Tường Long
Sửa bản in : TK Pháp Thông
Trì nh bày và Bì a : Sumana Kim Lan
Đối tác liên kết
Ô Trương Vĩ Hùng – TP Hồ Chí Minh.
Tel:
_____

Số lượng in 500 bản- khổ 14x20cm. In tại
Số Xuất bản: ……..
In xong nộp lưu chiểu Quý năm 2013
Mahāsi Sayādaw 485

Tập sách này do
Cô Tu Nữ Diệu Tâm
(Nhũ Danh Lê Thị Cửu)
Cùng Ô Phạm Văn Biện và các con cháu
Ấn Tống
486 Luận Giải Kinh Đoạn Giảm

Tập Sách Này Do Đại Đức Minh Hạnh Phát
Tâm Ấn Tống Để Hồi Hướng Phước Báu Đến
Song Thân Đã Quá Vãng:
- Cụ Ông Nguyễn Văn Tĩnh
- Cụ Bà Lê Sanh Phấn
- Cụ Đốc Nguyễn Văn Hiểu
- HL Lê Văn Kim

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.